

# Гимнастика пробуждения



*«Я не боюсь ещё раз повторить:*

*Забота о здоровье -*

*Это важнейший труд воспитателя»*

*Сухомлинский Василий Александрович*



Подготовила Нечаева С.Ю.

МАДОУ д.с. «Светлячок» р.п. Ветлужский

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день?



**Гимнастика пробуждения** – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию.

## **Основная цель гимнастики пробуждения**

Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.



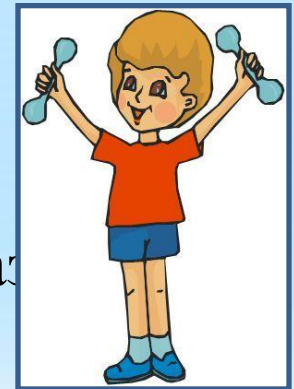
# Задачи:

## Оздоровительные:

- увеличить тонус нервной системы;
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- способствовать профилактике простудных заболеваний;

## Обучающие:

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- формировать умения выполнять движения по показу взрослого.



## Воспитательные:

- воспитывать привычку здорового образа жизни



# **Общая длительность гимнастики пробуждения после дневного сна должна составлять:**

- Подготовительная группа – 10-12 минут
- Старшая группа – 8-10 минут
- Средняя группа – 6-8 минут
- 2 младшая группа – 5-6 минут
- 1 младшая группа – 4-5 минут





# Примерная схема проведения гимнастики после дневного сна

- 1 Гимнастика в постели
- 2 Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
- 3 Дыхательная гимнастика
- 4 Индивидуальные задания
- 5 Водные процедуры



**Гимнастика в постели** может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д.



Затем проводится индивидуальная или дифференцированная работа с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после сна лучше проводить в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения.

