


A cartoon illustration of four children and a teddy bear. In the center, a boy with blonde hair and a blue shirt smiles broadly. To his left, a girl with blonde pigtails and red bows looks over the banner. To his right, a girl with blonde hair and pink bows looks over the banner. A small yellow teddy bear is visible between the boy and the girl on the right. In the bottom left corner, another child's head is visible, also looking over the banner. The banner is white with a dark brown border and contains text in blue.

Денисова Галина Владимировна,  
воспитатель МБДОУ «ЦРР д/с 121»

**«Оздоровительная гимнастика после  
дневного сна, как средство коррекции  
психофизического состояния детей»**

An illustration on the left side of the page shows four children and a teddy bear hanging from a vertical bar. From top to bottom: a girl with blonde pigtails, a boy with blonde hair in a red shirt, a girl with blonde hair in a green top, and a boy with blonde hair. A yellow teddy bear is hanging from the bottom of the bar. The children are smiling and looking towards the right.

*Гимнастика после сна проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям:*

- плавного перехода от сна к бодрствованию,*
- подготовке к активной деятельности;*
- профилактики плоскостопия;*
- закрепления навыков самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя при этом биологически активные точки.*

*Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (ст. возраст) и 7-10 минут (мл. возраст).*



## *Виды гимнастики после дневного сна:*

*□ Празминка в постели и  
самомассаж;*

*□ Гимнастика игрового характера;*

*□ Пробежки по массажным  
дорожкам («Дорожки здоровья»)*



## *Разминка в постели и самомассаж*

*Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.*

*Гимнастика в постели включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Дети, лежа в постели на спине, откинув одеяла, выполняют 5—6 упражнений общеразвивающего характера.*





## *Гимнастика игрового характера*

*Упражнения могут быть на основе игрового характера с использованием 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы.*

*Дети также очень любят гимнастику в форме музыкально – ритмических упражнений. Можно использовать комплексы с элементами точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики, дыхательной гимнастики.*







## *Пробежки по массажным дорожкам («Дорожки здоровья»)*

*Это доставляет детям огромное удовольствие. Массажные дорожки состоят из предметов, способствующих массажу стопы, используются для профилактики плоскостопия,- (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др.) Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1-1,5 минуты и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями.*





«По дорожке босиком  
За здоровьем мы пойдём»



31/10/2016 15:15



*Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики после сна, разработанного с учетом индивидуальных особенностей ребёнка, позволяет подготовить его организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья.*

*В результате такого подхода к этому режимному моменту:*

- пробуждение проходит безболезненно для ребенка;*
- он легко включается в игровые упражнения;*
- получает положительный эмоциональный настрой;*
- легко переходит к игровой деятельности.*



**Спасибо за внимание !!!**

