



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №45»

**«Нетрадиционные формы проведения
гимнастики после сна»**

Воспитатель: Терюшкова Ольга Ивановна

Актуальность

Сон играет важнейшую роль в режиме дня ребёнка. От того, как проснётся малыш, зависит его настроение, состояние здоровья и то, как он проведёт остаток дня. Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы и пр.

Гимнастика после сна — это комплекс упражнений, которые обеспечивают нерезкий переход от спокойствия к бодрствованию.

• **Целями проведения таких занятий является:**

- подъем мышечного тонуса;
 - улучшение настроения;
 - профилактика простудных заболеваний;
 - укрепление дыхательного аппарата;
 - предотвращение развития проблем с осанкой, плоскостопия;
- воспитание привычки разминать тело после пробуждения.

- Для реализации поставленных целей, каждый день педагог подбирает упражнения для решения таких задач, как:
- приведение в тонус нервной системы (то есть предотвращение раздражительности, тревожности, которые могут возникнуть после пробуждения);
- улучшение работы основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, а также стабилизация защитных функций организма);
- создание позитивной атмосферы в группе



Типы упражнений

гимнастике после сна, она включает:

- упражнения сразу после пробуждения — в кровати;
- занятия с использованием тренажёров (например, массажных ковриков, мячей и пр.);
- корригирующие задания на предотвращение плоскостопия, искривления позвоночника и пр.;
- дыхательная гимнастика.



Гимнастика после сна





Пальчиковая гимнастика



Как известно, у малышей-дошколят наглядно-образное восприятие мира лидирует. Выполнение заданий должно идти в сопровождении ярких, подходящих по

размерам:

картинок;

мягких игрушек;

слайдов;

плакатов.



Лидирующие позиции остаются за игрушкой. Дело в том, что дети воспринимают её как друга, товарища, а значит, более охотно выполняют поставленную задачу. Для младших групп такой персонаж выполняет функцию ролевой модели, а для старших — младшего товарища, которому требуется помощь друзей постарше.

Если есть возможность продемонстрировать малышам слайды, например, с тем героем, который пришёл их сегодня будить, то такой переход к бодрствованию будет лёгким и здоровым.

Массажный коврик также может быть обыгран в качестве средства наглядности: например,