




# **«Особенности проведения бодрящей гимнастики после сна в детском саду»**

Подготовила: воспитатель 1 кв.  
категории Адмаева Е.В.  
МДОБУ «Сурокский детский сад  
«Солнышко»



**Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.**

# Задачи

## Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат.

## Обучающие:


- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- закрепить приемы элементарного самомассажа.

## Воспитательные:

- воспитывать привычку здорового образа жизни.

# Подготовка к бодрящей гимнастике

1. Проветривание помещения, подготовка «холодной» игровой комнаты;
2. Раскладывание массажных ковриков, спортивного инвентаря;
3. Подготовить тихую, спокойную музыку для пробуждения.



**План  
проведения гимнастики  
после дневного сна**

# Разминка в постели и самомаッサージ (пальчиковая гимнастика)









# Ходьба по «тропе здоровья» (профилактика плоскостопия)





# Упражнения игрового характера (физкультминутки)





# Дыхательная гимнастика



# Гимнастика для глаз





# Водные процедуры





# Ожидаемые результаты

1. Укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;
2. Повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;
3. Развить координацию движений;
4. научить дышать через нос, выполнять движения по показу воспитателя;
5. Будет способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.

# Список литературы



- «Утренняя гимнастика в детском саду» Харченко Т. Е. Упражнения для детей 2-5 лет. -М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ,2011.
- Нищева Н. «Веселая дыхательная гимнастика», Детство-пресс, 2016г.
- Якименко В. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна // Журнал «Здоровье и физическая культура» № 2, 2007.
- Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. Воспитателю о ребенке дошкольного возраста: (От рождения до 7 лет). — М.: Просвещение, 1987. — 224 с., 16 л. Ил. — (Б-ка воспитателя дет. сада)



**Спасибо за внимание!**