

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Презентацию составил воспитатель группы №6
МКДОУ ЦРР – детский сад № 10 г. Россошь
Назаренко В.В. 2018г.

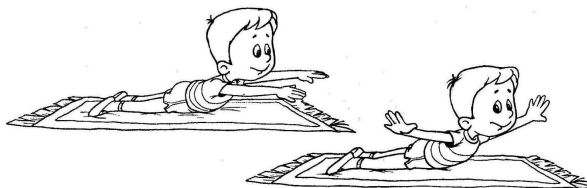
ВАЖНО



ПОКА ЛЕЖИМ В КРОВАТКАХ...

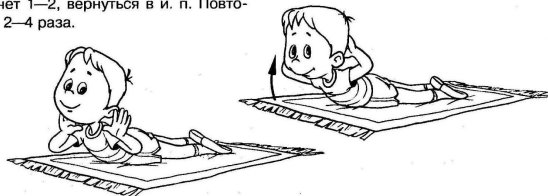
9. «Птичка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд-в стороны-вперёд, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



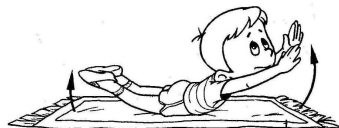
10. «Замок» и «крылышки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки за голову (пальцы сцеплены в «замок» на затылке. Задержаться в этом положении на счёт 1—2, руки в «крылышки», задержаться так же на счёт 1—2, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



11. «Лодочка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд с одновременным поднятием ног — «лодочка», задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



Тренирую мышцы я —
Это «лодочка» моя.

Пока сидим в кроватках...

Гимнастика пробуждения
после дневного сна -

"МЫ ПРОСНУЛИСЬ"

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)
 2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)
 3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)
 4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и. п. (4 раза)
- Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на посах.



Ходьба по корректирующим дорожкам...



Ходим по кругу...



Цель гимнастики после дневного сна...

Главной целью гимнастики пробуждения является:

- Создание педагогом двигательного - игрового условия, при котором естественным образом могли бы вывести организм ребёнка из состояния сна.
- Улучшение настроения детей.
- Поднятие мышечного тонуса.
- Профилактика нарушений осанки и стопы.



Задачи гимнастики после сна:

- увеличить тонус нервной системы;
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- способствовать профилактике простудных заболеваний;
- развитие физических навыков;
- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня;
- учить детей дышать через нос;
- воспитывать привычку здорового образа жизни.

