

*Гимнастика  
пробуждения как форма  
двигательной  
активности детей  
дошкольного возраста*



**Презентацию подготовила  
воспитатель  
по физической культуре Молодкина**

- Пробуждение – является одним из важнейших моментов способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка.
- Гимнастика после сна направлена на правильное постепенное пробуждение . А так же является закаливающими процедурами. Гимнастика после сна помогает детям поднять настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушения осанки и плоскостопия.
- Комплексы гимнастики после сна основаны на уже имеющихся навыках , на двигательном опыте ребенка.



*В гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, самомассажа, аутотренинга.*

## ***Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна:***

*Гимнастика в постели, упражнения направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, дыхательная гимнастика, индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа, водные процедуры.*



# Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, вызывающие приятные положительные эмоции (пение птиц, шум леса, моря, классическая музыка для детей) или под словесное сопровождение.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.



Затем дети переходят в холодную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия.

При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Обязательно должны быть включены упражнения на развитие дыхания.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут (для старших дошкольников).



*Таким образом, такая форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус.*



# Медвежата

- Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись  
И в медвежонка превратись  
**(поворачиваются направо, затем налево).**  
Медвежата в чаще жили,  
Головой своей крутили!  
Вот так. Вот так  
Головой своей крутили  
**(повороты головой).**  
Вот мишутка наш идет,  
Никогда не упадет.  
Топ-топ, топ-топ,  
Топ-топ, топ-топ.  
**(имитация ходьбы).**
- Мед медведь в лесу нашел –  
Мало меду, много пчел  
**(махи руками).**  
Мишка по лесу гулял,



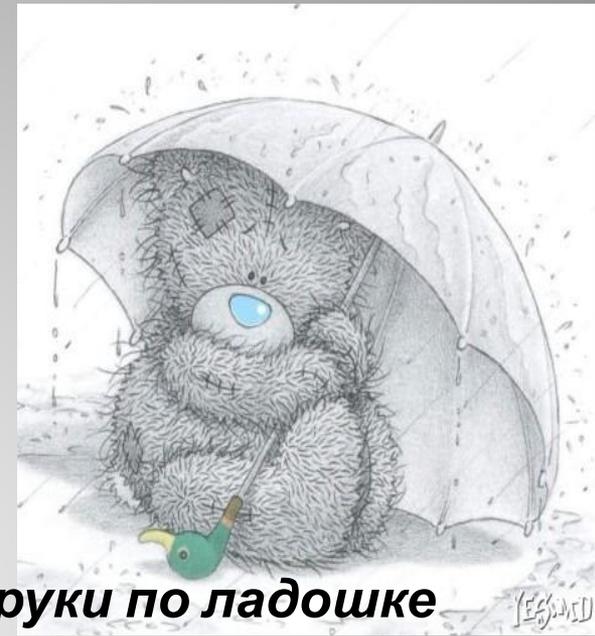
# Я на солнышке лежу



- Солнышко проснулось  
И нам всем улыбнулось  
**(дети улыбаются).**  
Вспомним солнечное лето,  
Вспомним вольную пору.  
Вспомним речку голубую  
И песок на берегу

взрослый говорит: «Повернись на живот, пусть твоя спинка погрееется на солнышке».

# Дождь



- Что такое, что мы слышим?  
Это дождь стучит по крыше.  
А теперь пошел сильнее,  
И по крыше бьет быстрее  
**(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладонке  
другой).**  
Вверх поднимем наши ручки  
И дотянемся до тучки  
**(поднимают руки вверх, потягиваются)**  
Уходи от нас скорей,  
Не пугай ты нас, детей  
**(машут руками)**

- Вот к нам солнышко пришло,  
Стало весело, светло  
**(поворачивают голову направо, налево).**

**(Движения выполняются в соответствии со словами).**



- Тили-тили-тили-дон,  
Что за странный перезвон.  
То будильник наш звенит,  
Просыпаться нам велит.
- Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону.  
Нам гимнастика нужна  
Помогает здорово.
- Мы проснулись, потянулись.  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.  
И еще один разок,  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.
- Ножки мы подняли,  
На педали встали.  
Быстрее педали я кручу,  
И качу, качу, качу.  
Очутились на лугу.  
Крылья пестрые порхают,



# Зайчик

- Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись  
И в зайчишку превратись  
**(поворачиваются направо, затем налево).**
- Чтобы прыгнуть дальше всех,  
Зайка лапки поднял вверх.  
Потянулся и .... прыжок  
**(тянутся, лежа на спине,  
опускают руки вниз).**  
На спине лежат зайчишки,  
Все зайчишки шалунишки:  
Ножки дружно все сгибают,  
По коленкам ударяют.
- Вот увидел он лисичку,  
Испугался и затих  
**(прижать руки к груди,  
затаить дыхание).**
- Мы лисичку обхитрим,  
На носочках побежим





[www.vector.tver.ru](http://www.vector.tver.ru)

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**