



# С чего следует начать бодрящую гимнастику?"

- Разбудить организм физически, то есть привести мышцы в тонус
- Разбудить психологически, то есть поднять настроение



## 1. Гимнастика в постели.

Направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию. Педагог начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения



Длительность гимнастики в постели  
2-3 минуты

Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднятие рук и ног, комплекс упражнений, начиная с головы до ног. Элементы

# Важно помнить!

- ДА: Выполнять упражнения следует плавно, аккуратно
- НЕТ: Резким движениям, чтобы избежать растяжений и перевозбуждения





2. Упражнения для профилактики нарушения осанки  
и плоскостопия.



### 3. Дыхательная гимнастика

- Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных





4. Индивидуальные задания. Педагог организует их как самостоятельную деятельность. Например: кто больше шариков соберёт ногами.





Кто быстрее сдует  
шарик с тарелки?



## Водные процедуры

- Заканчивается

гимнастика после сна

водными процедурами.



Общая длительность гимнастики  
после дневного сна для старших  
дошкольников составляет 10 – 15  
минут

- Данная форма двигательной активности помогает ребёнку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус.