

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

Подготовила: инструктор по физической культуре Дунышина Н. В.



Бодрящая гимнастика



Гимнастика пробуждения



Гимнастика после сна



Побудка

-это мероприятия для детей
переход от сна к бодрствованию.





Цель:

-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.

- ✓ Проветривание помещения, подготовка «холодной» комнаты;
- ✓ Раскладывание массажных ковриков, спортивного инвентаря;
- ✓ Подготовить тихую, спокойную музыку для пробуждения.

Правила проведения бодрящей гимнастики:

- ✓ Пробуждать детей под звуки спокойной музыки и словесное сопровождение;
- ✓ Гимнастику начинать с детьми, которые проснулись, остальные присоединятся по мере пробуждения;
- ✓ Гимнастика пробуждения проводится в игровой форме, в упражнениях знакомые детям персонажи являются образом для подражания;
- ✓ Гимнастика не должна быть утомительной;
- ✓ Не ругайте, если ребенку трудно выполнить задание;
- ✓ Исключить резкие движения.




План проведения гимнастики после дневного сна

1. Гимнастика в постели:

- потягивание,
- поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног,
- элементы самомассажа,
- пальчиковая гимнастика,
- гимнастика для глаз и т.д

Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.



2. Ходьба по массажным коврикам или корригирующая ходьба



3. Упражнения игрового характера или физкультминутка.



4. Дыхательная гимнастика



5. Водные процедуры

умывание

обливание



Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (ст. возраст), 7-10 минут (мл. возраст).





Спасибо за внимание!