

**«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 комплекс мероприятий 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.


The background is a vibrant collage of illustrations showing children engaged in various physical activities. In the top left, a group of children is playing basketball on a court. In the top right, children are playing a game on a wooden platform near a window. In the middle left, a girl is playing golf on a green field. In the bottom left, children are riding bicycles on a path. In the bottom right, children are playing soccer on a field. The central text is overlaid on this collage.

**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



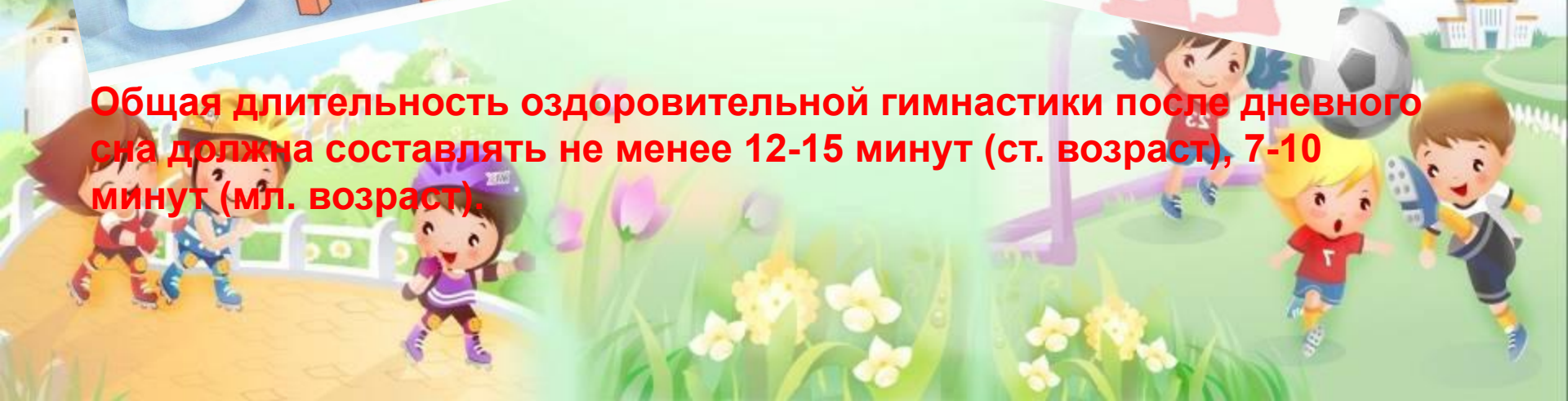
5. Водные процедуры

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!