

*пробуждения  
для детей  
дошкольного  
возраста*

*Пробуждение – является одним из важнейших моментов способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка.*

*Гимнастика после сна направлена на правильное постепенное пробуждения ото сна. 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*

# Гимнастика после сна состоит из несколько частей:

1) *Комплекс упражнений для разминки в постели (гимнастика пробуждения)*

2) *Дыхательная гимнастика*

3) *Ходьба по*

**ГИМНАСТИКА**  
**после**  
**ДНЕВНОГО СНА**



*Цель данных упражнений – активизировать физиологические системы, активизирует функции дыхательного аппарата. А также является закаливающей процедурой и профилактикой нарушения осанки и плоскостопия.*

*Регулярность выполнения*

# *Предлагаем вам комплекс гимнастики после сна*

*Гимнастика пробуждения  
происходит под звуки  
плавной музыки. Музыка  
вызывающие приятные  
положительные эмоции(  
пение птиц, шум леса, моря,  
классическая музыка для  
детей).*

# 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,

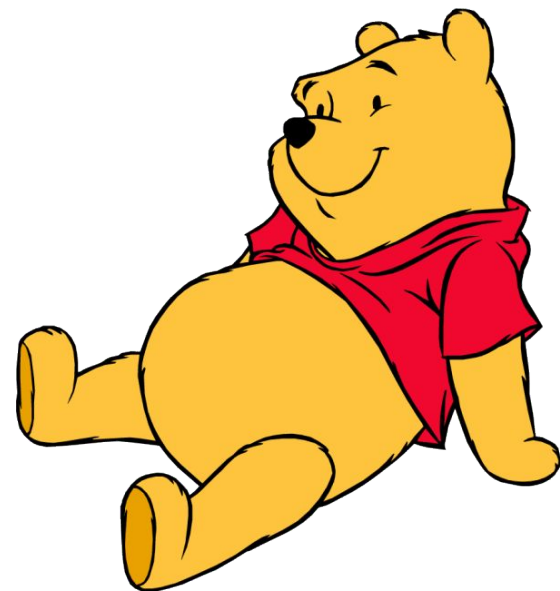
Никогда не упадет.

Топ-топ, топ-топ,

Топ-топ, топ-топ.

**(имитация ходьбы).**

Мед медведь в лесу нашел –



# *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».

Я на солнышке лежу,  
Я на солнышко гляжу.  
Только я все лежу.

# 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





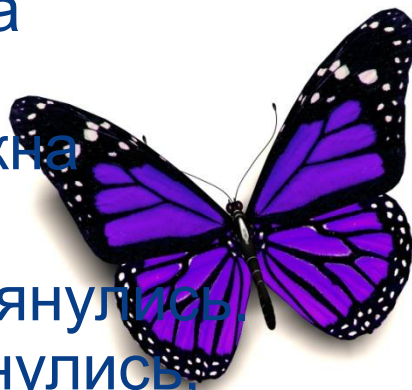
Действия выполняются в соответствии  
со словами).



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.



# 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,



# Дыхательная гимнастика



# Бегемотик

**Бегемотик.** Выполнять упражнение можно лежа или сидя. Кладем ручку ребенка на диафрагму, дыхание происходит через нос, дайте ребенку последить, как его ладошка, то поднимается, то опускается, а сами приговаривайте стишок (в зависимости от исходного положения):

Сели (легли)  
бегемотики, потрогали  
животики.

То животик



# Воздушный шарик

**Воздушный шарик.** Ребенок лежит на спине, ручки положив на животик. Вы можете составить ему компанию. Вдыхаем воздух и надуваем животик, как шарик. Теперь задерживаем дыхание на 5 счетов, а затем постепенно слдуваем живот.

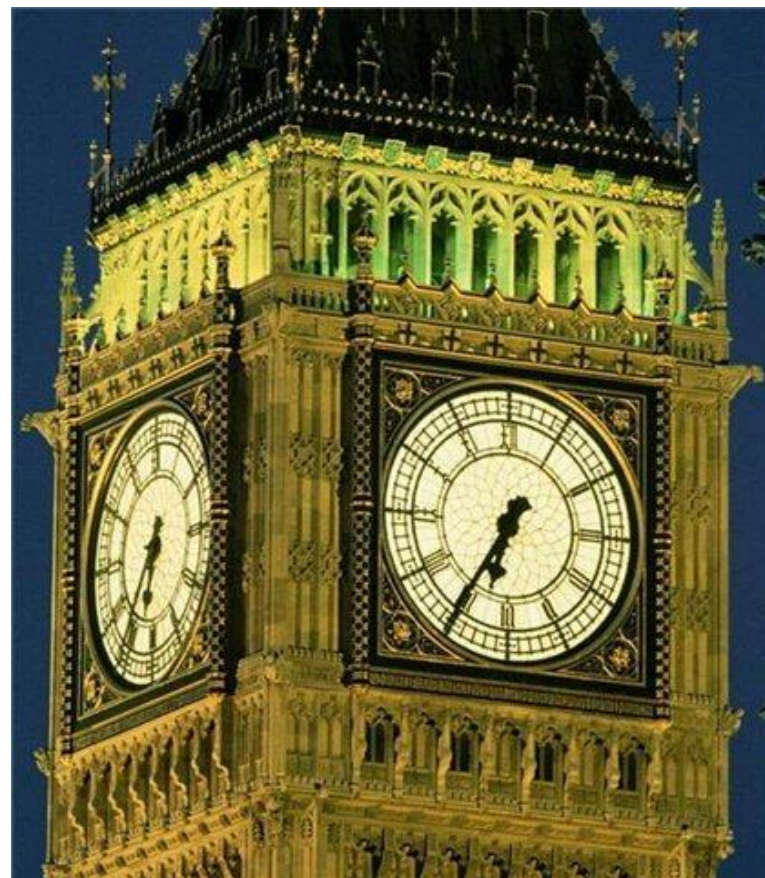


# Башенные Часы

## Башенные Часы.

Становимся, слегка расставив ноги в стороны, руки опущены. Теперь пришло время часам заработать: произносим «тик-так, тик-так» и машем курами вперед назад.

Поддержка до 10



# Ворона

**Ворона. Ребенок**  
стоит, ИП такое  
же, как и в  
предыдущем  
упражнении. С  
вдохом широко  
разводим в  
стороны руки-  
крылья, а на  
выдохе громко



# Паровозик Чух-чух-чух

Паровозик Чух-чух-чух. После статичных упражнений можно и немного походить. Тем более это упражнение всем известное и малышами очень любимое. Малыш





# Кидалки

**Кидалки.** В дыхательной гимнастике можно использовать и некоторый спортивный реквизит, например, мяч. Становимся, руки с мячом находятся на уровне груди. На выдохе кидаем мячик максимально далеко от себя, при этом помогаем себе голосом «уууххххх». Достаточно будет сделать 5-6 таких бросков. Упражнение, во избежание



# Дерево в ветреный день

**Дерево в ветреный день.** Садимся на колени или на пятки (как малышу удобнее), следим за осанкой. При вдохе руки поднимаем над головой, а во время выдоха опускаем вниз, слегка



# ХОМЯЧОК

**Хомячок.** Какому ребенку не нравится симпатяга хомячок с круглыми щечками.

Предложите ему на несколько минут побыть таким щекастым другом. Помните. Как Хома в сказке переходил речку с щеками, полными гороха. Надуваем щеки побольше, а теперь делаем несколько шагов по комнате. Переправились на тот берег, уловом до щекочем



Спасибо за  
внимание!



**СПАСИБО!**

Презентацию выполнила:  
Воспитатель ГБДОУ № 85  
Фрунзенского р-на  
Рыбина Ольга Андреевна