

# *Значение*

*гимнастики 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 основан на уже имеющиеся навыки , двигательном опыте ребенка. Длительность проведения гимнастики должна составлять 7-15 минут.*

# Гимнастика после сна состоит из несколько частей:

- 1) *Комплекс упражнений для разминки в постели (гимнастика пробуждения)*
- 2) *Дыхательная гимнастика*
- 3) *Ходьба по массажным дорожкам, самомассаж.*

**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 оздоровительных упражнений – залог здоровья наших детей.*

# *Предлагаем вам комплекс гимнастики после сна*

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

# 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

**(маху руками).**



# **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 прогреется на солнышке».

Я на солнышке лежу,  
Я на солнышко гляжу.

Только я все лежу,  
И на солнышко гляжу  
**(лежа на животе, движения ногами).**

А теперь подпрыгни дружно

# 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).*

А теперь на ножки встанем,

И большими станем

*(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох. опустить вниз – медленный*





## Комплекс упражнений

*Упражнения 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.



# 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

*(лежа на спине, движение ногами)*



# 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  
поднимается (вдох),

То животик  
опускается (выдох).



# Воздушный шарик

## Воздушный

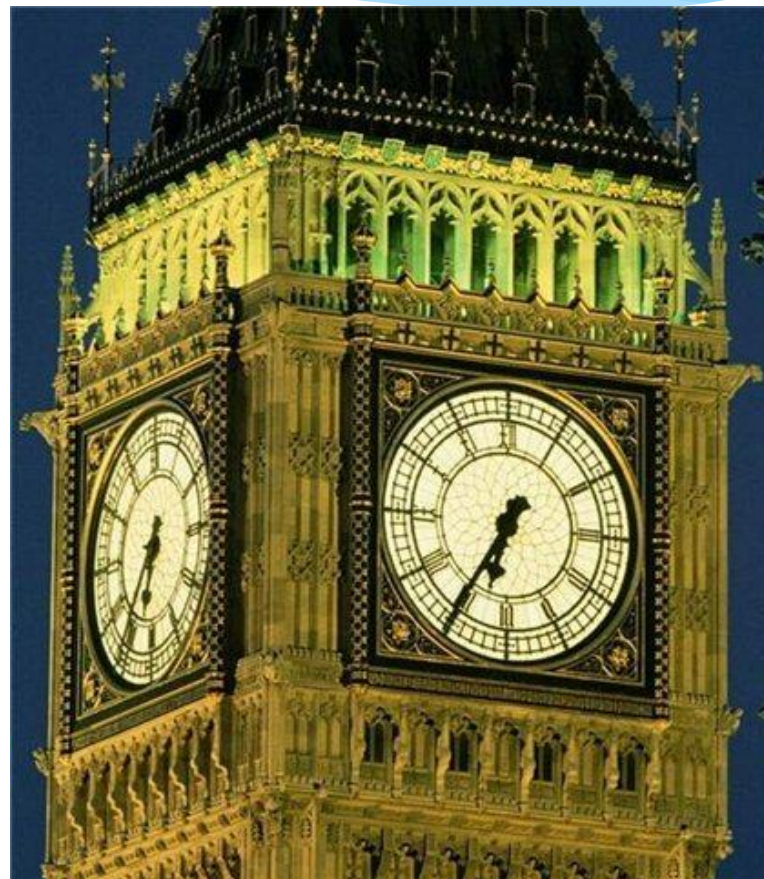
**шарик.** Ребенок лежит на спине, ручки положив на животик. Вы можете составить ему компанию. Вдыхаем воздух и надуваем животик, как шарик. Теперь задерживаем дыхание на 5 счетов, а затем постепенно сдуваем живот-шарик. И опять задерживаем дыхание. Всего нужно надуть 5 шариков.



# 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. Повторить до 10 раз.



# Ворона

**Ворона.** Ребенок стоит, ИП такое же, как и в предыдущем упражнении. С вдохом широко разводим в стороны руки-крылья, а на выдохе громко каркаем, старайтесь, чтобы звук «р» длился, как можно дольше.



# Паровозик Чух-чух-чух

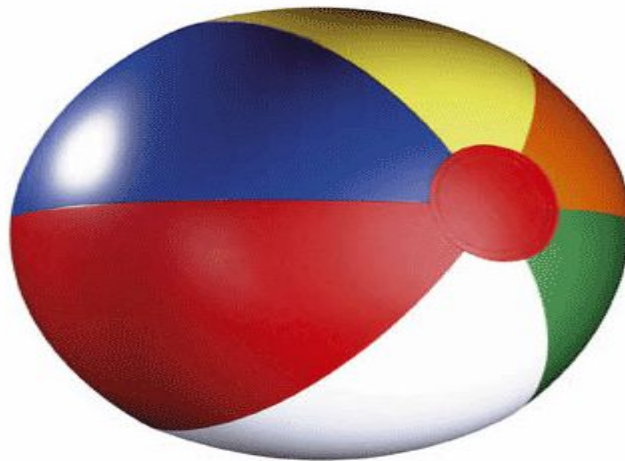
**Паровозик Чух-чух-чух.** После статичных упражнений можно и немного походить. Тем более это упражнение всем известное и малышами очень любимое. Малыш наверняка захочет быть паровозом, а мама с папой могут стать вагончиками. Изображаем согнутыми в локтях руками движение паровоза и приговариваем «чух-чух-чух», а когда придет время остановки, взмахиваем рукой и громко гудим «ту-тууу».





# 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 всевозможных разрушений лучше делать на улице.



# 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 наклоняя туловище, совсем как ствол дерева, ветки которого качаются на ветру.



# 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, хлопаем по щекам ладошками, и они с веселым хлопком сдуваются. Теперь немного отдохнем и повторим.



# Спасибо **за** внимание!



# СПАСИБО!

Презентацию выполнила:  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «ЦРР – ДС № 2»  
г. Магадан  
Игнатенко Ирина Анатольевна