



# «Бодрящая гимнастика после сна»



Подготовила:  
воспитатель  
Мартынова С.А.



**Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день?**

**Проведите после тихого часа бодрящую гимнастику.**



**Основная цель гимнастики после  
дневного сна – поднять  
настроение и мышечный тонус  
детей с помощью контрастных  
воздушных ванн и физических  
упражнений.**

**Сохранить и укрепить  
здоровье детей**



# Задачи:

## Оздоровительные:

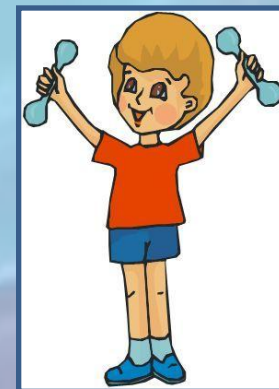
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат.

## Обучающие:

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

## Воспитательные:

- воспитывать привычку здорового образа жизни





**Комплексы оздоровительной гимнастики  
после дневного сна составляются на месяц.  
За это время дети успевают овладеть  
техникой выполнения отдельных  
оздоровительных процедур.**





# Примерная схема проведения гимнастики после дневного сна

1. Гимнастика в постели.
2. Ходьба по «тропе здоровья».
3. Корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
4. Массаж махровой рукавицей.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Упражнения для глаз.
7. Водные процедуры.






## **Методика проведения гимнастики после дневного сна**

**Пока дети спят, педагог создает условия для проведения гимнастики: для контрастного закаливания детей готовит «холодную» комнату (игровую или раздевалку); температура в ней с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.**

**Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.**

**Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.**



**Гимнастика в постели может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д.**







## Главное правило –

**исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.**




**Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия (в положении сидя на стуле или сидя на ковре). При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей – положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики – 2-3 минуты.**



**Далее дети переходят опять в «Теплую» комнату, где выполняют, например, несколько физкультминуток или комплекс упражнений, направленный на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки. Они тоже выполняются в течении 2-3 минут.**





**Затем необходимо перейти опять в «холодную» комнату для выполнения комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Длительность упражнений постепенно увеличивается от 0,5-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.**





**Затем проводится индивидуальная или дифференцированная работа с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Можно организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям стопами собрать каштаны или карандаши то правой, то левой ногой). В это время другие дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой т.п.)**



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

**Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Летом эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах.**



• **Спасибо за  
внимание**

