

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №276» с. Власиха.

Бодрящая гимнастика после сна в детском саду.

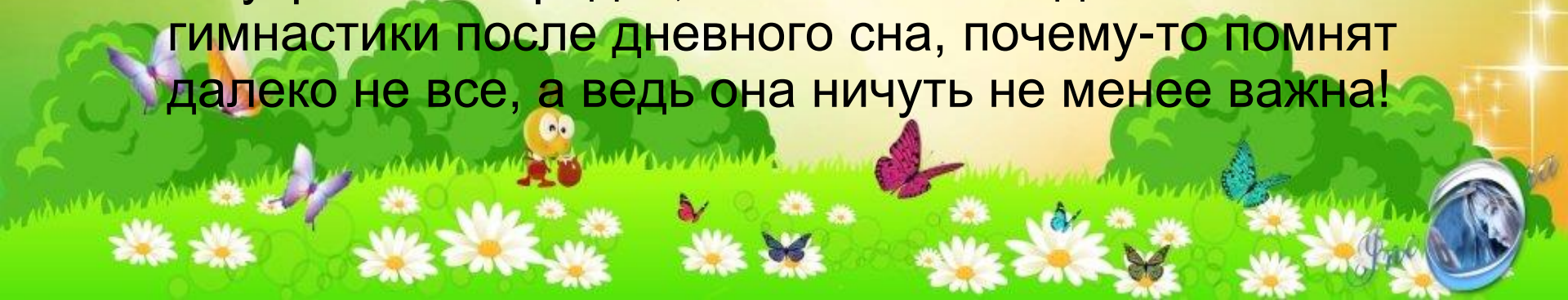
Воспитатели:
Милованова И.А.
Дегтерева Е.В.
Левхина О.А.
Чемонова М.А.



***Я не боюсь ещё раз повторить:
Забота о здоровье - Это важнейший труд
воспитателя.***

Сухомлинский В.А.

- Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.
- Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Однако обычно речь идет об утренней зарядке, а вот о необходимости гимнастики после дневного сна, почему-то помнят далеко не все, а ведь она ничуть не менее важна!



***Цель такой гимнастики
способствовать быстрому и
комфортному пробуждению детей после
сна.***

- Гимнастика после дневного сна — это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве, оздоровительный характер..



Задачи гимнастики после сна:

- увеличить тонус нервной системы;
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- способствовать профилактике простудных заболеваний;
- развитие физических навыков;
- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня;
- учить детей дышать через нос;
- воспитывать привычку здорового образа жизни.



Гимнастика после сна, её организация и проведение.

- Бодрящую гимнастику следует проводить в хорошо проветренном помещении, в течение семи – пятнадцати минут в зависимости от возраста детей.
- Хорошо, если после пробуждения ребенок услышит свои любимые детские песенки, тогда он наверняка проснется быстрее.
- Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, можно использовать игровые упражнения, сопровождаемые различными стихами.



Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

- Гимнастика в постели
- Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
- Индивидуальные задания
- Гимнастика для глаз
- Водные процедуры



Три основных этапа гимнастики после сна:

- Постепенное пробуждение, потягивание;
 - разминка, проводимая в постели;
 - игровые упражнения и самомассаж.
-
- Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут.



Гимнастика после сна для младшей группы

- Гимнастика в младшей группе требует точного выполнения простых упражнений. Воспитатель должен подробно объяснять детям, как и что делать, следить за правильностью выполнения, помогать, если потребуется. В комплекс полезно включать пальчиковую и дыхательную гимнастику, упражнения на растягивание, ходьбу по массажным дорожкам, упражнения для профилактики осанки.
- Упражнения выполняются сначала в кроватях, потом в прохладной комнате.



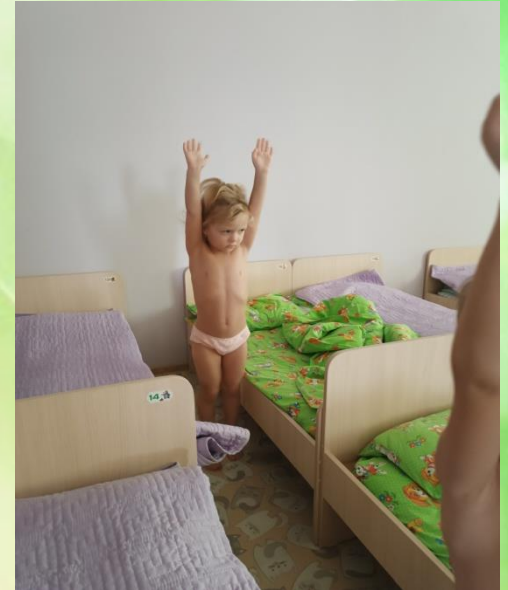


Гимнастика после сна для средней группы

- Дети средней группы способны выполнять и более сложные упражнения. Им даже этого хочется - ведь совсем простые движения будут скучны. Комплекс может включать пальчиковую гимнастику, дыхательную, упражнения на коврике. Упражнения должны чередоваться с паузами для отдыха.
- Обычно детям очень нравятся движения, имитирующие животных и предметы:







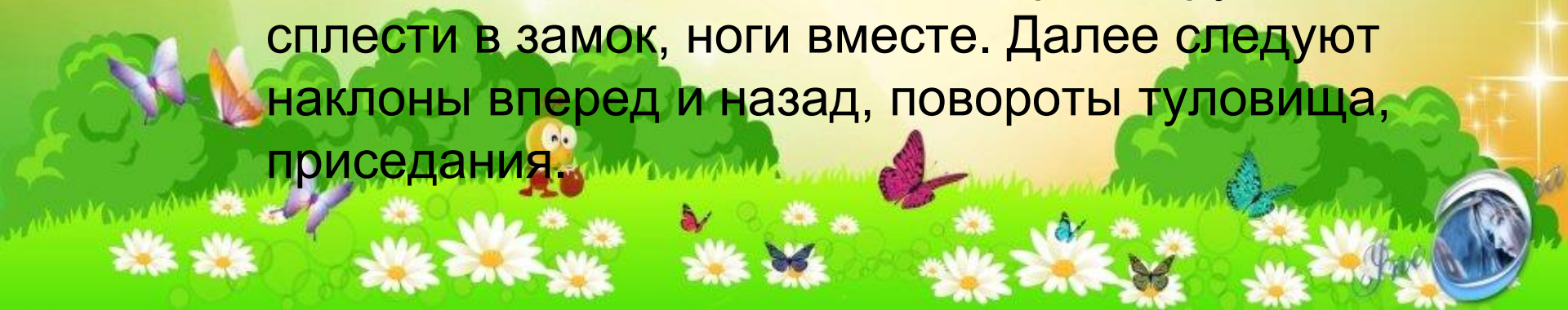


Гимнастика после сна для **старшей группы**

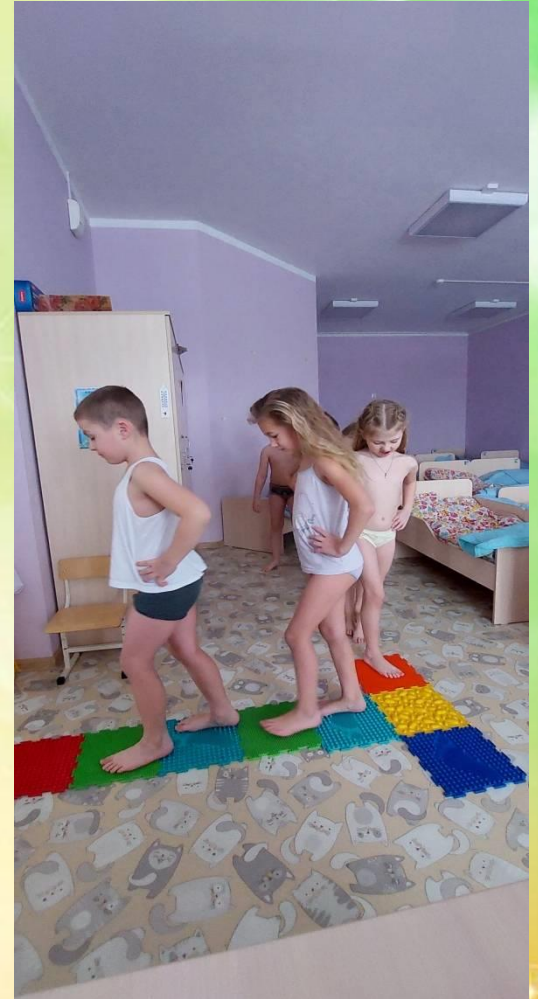
- Дети старшей группы готовы выполнять практически любые упражнения - ведь они уже достаточно хорошо владеют своим телом. Комплекс должен включать в себя упражнения на растягивание, на профилактику нарушения осанки, плоскостопия, дыхательную гимнастику, закаливающие процедуры

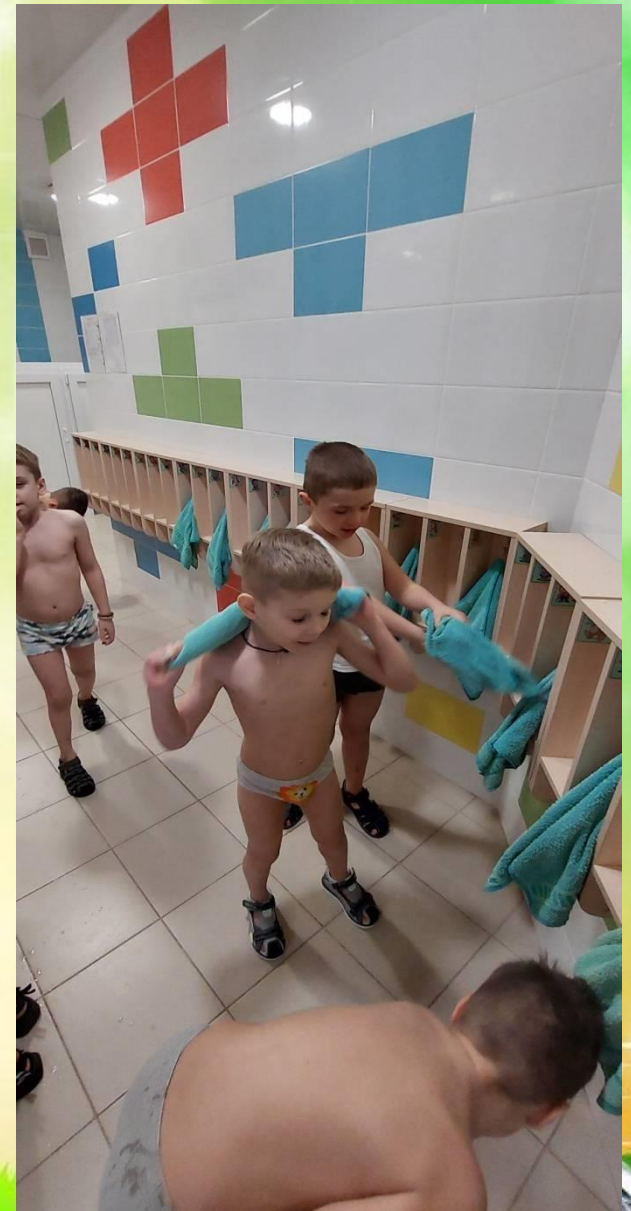


- *Ходьба оздоровительная для профилактики плоскостопия (время: 2–3 минуты)*
- - Ходьба на носочках (как лисички).
- - Ходьба на пяточках.
- - На внешней стороне стопы (как медведь).
- - Высоко поднимая колени (как лось).
- - Полуприседая (как ёжики).
- *Упражнения на формирование правильной осанки.*
- Спина должна быть прямой во всех упражнениях. Исходное положение - встать прямо, руки сзади сплести в замок, ноги вместе. Далее следуют наклоны вперед и назад, повороты туловища, приседания.









BOHE

