

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.



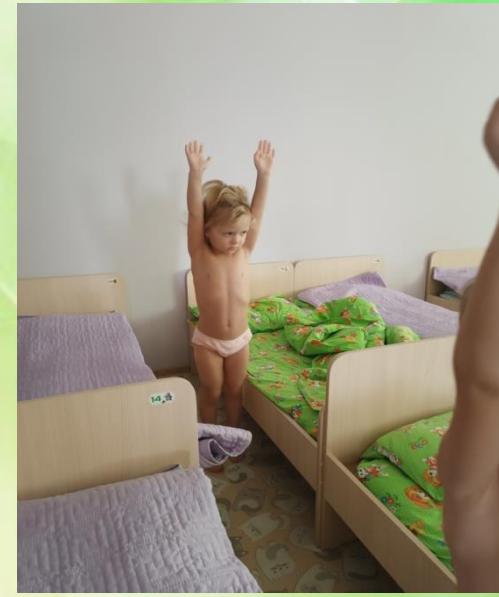


## Гимнастика после сна для средней группы

- 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:







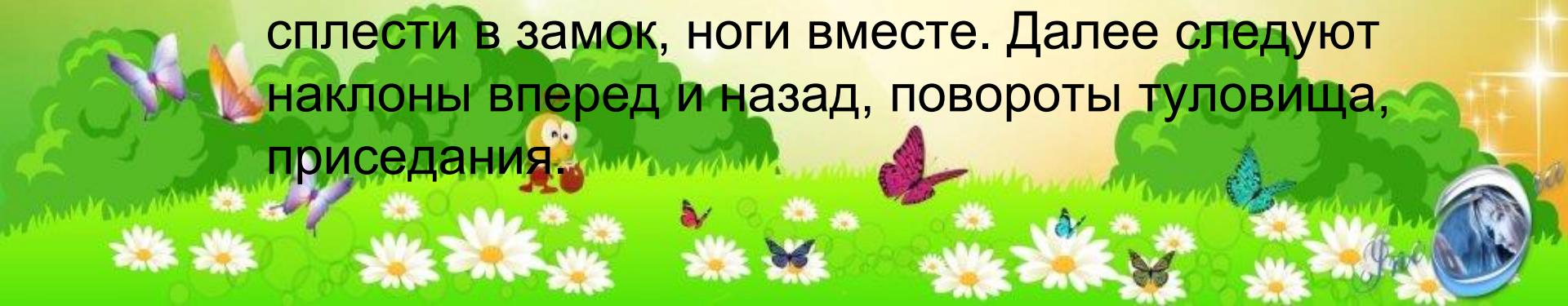


# Гимнастика после сна для старшей группы

- 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, закаивающие процедуры



- *Ходьба оздоровительная для профилактики плоскостопия (время: 2–3 минуты)*
  - - Ходьба на носочках (как лисички).
  - - Ходьба на пятках.
  - - 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.









# Б-Г-И-Д

