

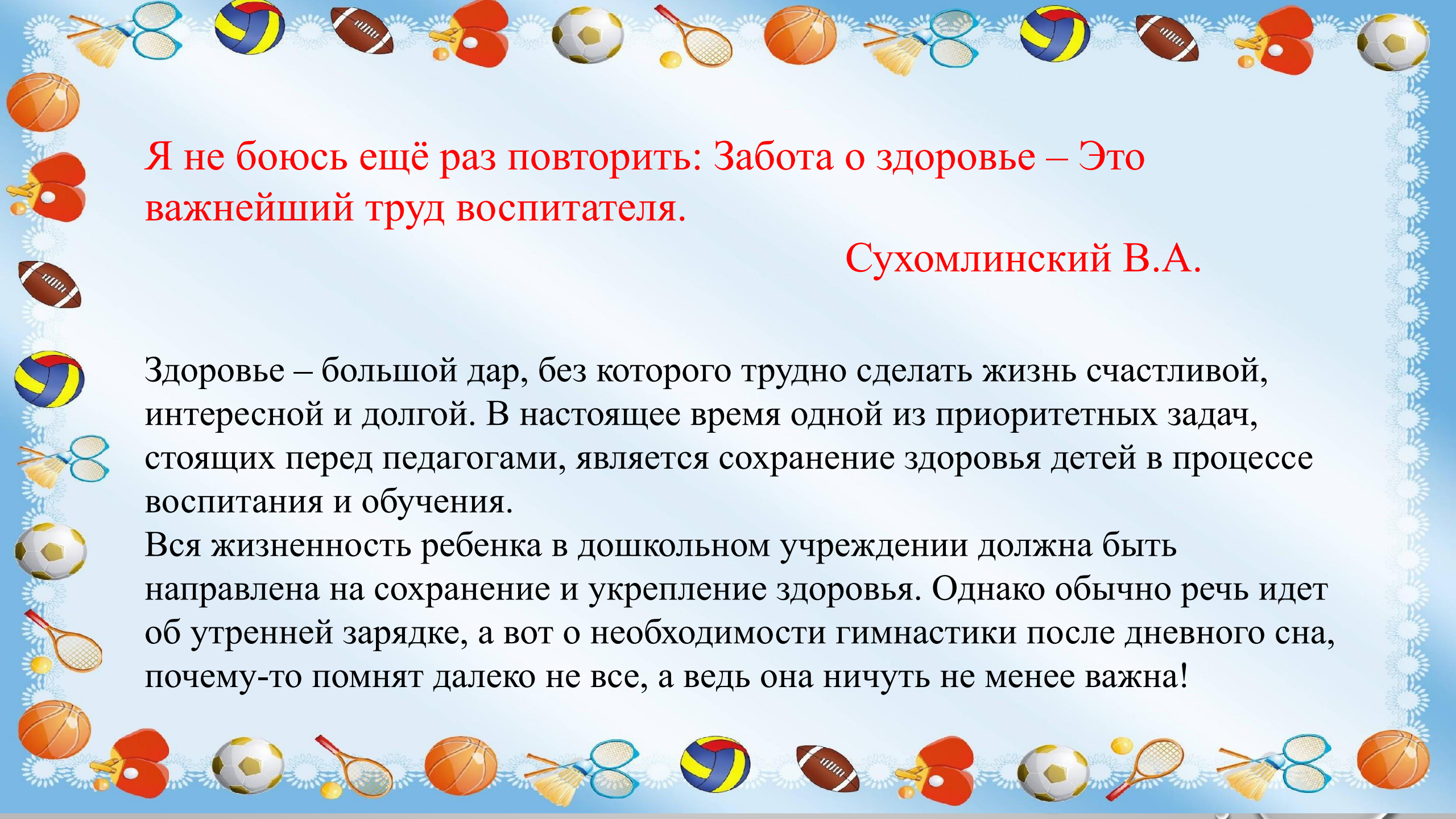
A decorative border surrounds the slide, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a tennis racket, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a tennis racket, a basketball, a badminton racket, a volleyball, and a football. The icons are arranged in a horizontal line at the top and bottom, and vertically on the left and right sides, separated by small white floral motifs.

МБДОУ «Детский сад №15», г. Воронеж

Гимнастика после сна как форма закаливания дошкольников

Воспитатель средней группы
Ишмуратова Виктория Равильевна

2019

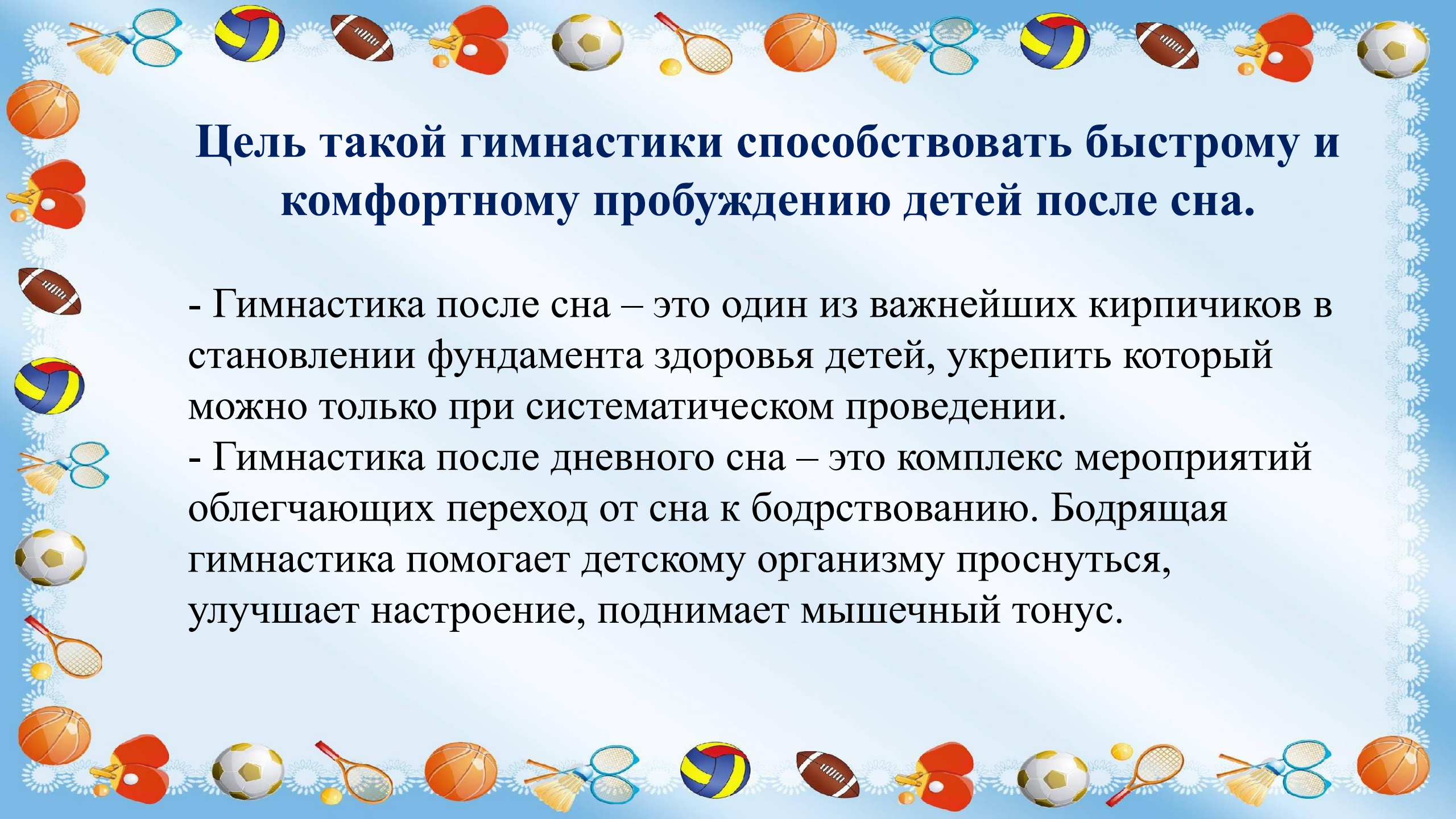
A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, and a pair of glasses. The icons are arranged in a circular pattern along the top and bottom edges, and in a vertical line along the left and right edges.

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

Сухомлинский В.А.

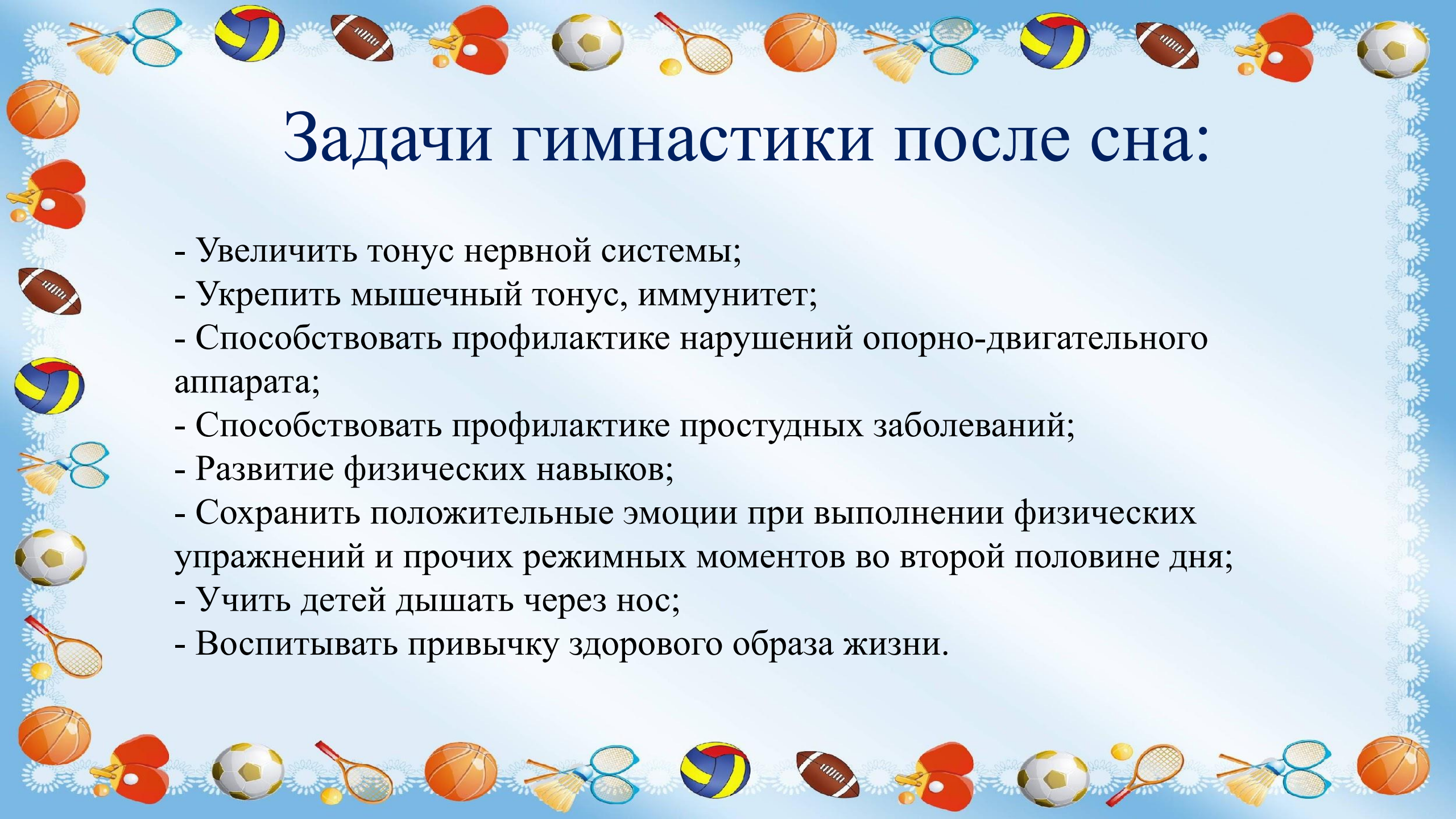
Здоровье – большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Вся жизненность 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!

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a tennis racket, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a tennis racket, a basketball, a badminton racket, a volleyball, and a football. The icons are arranged in a horizontal line at the top and bottom, and vertically on the left and right sides.

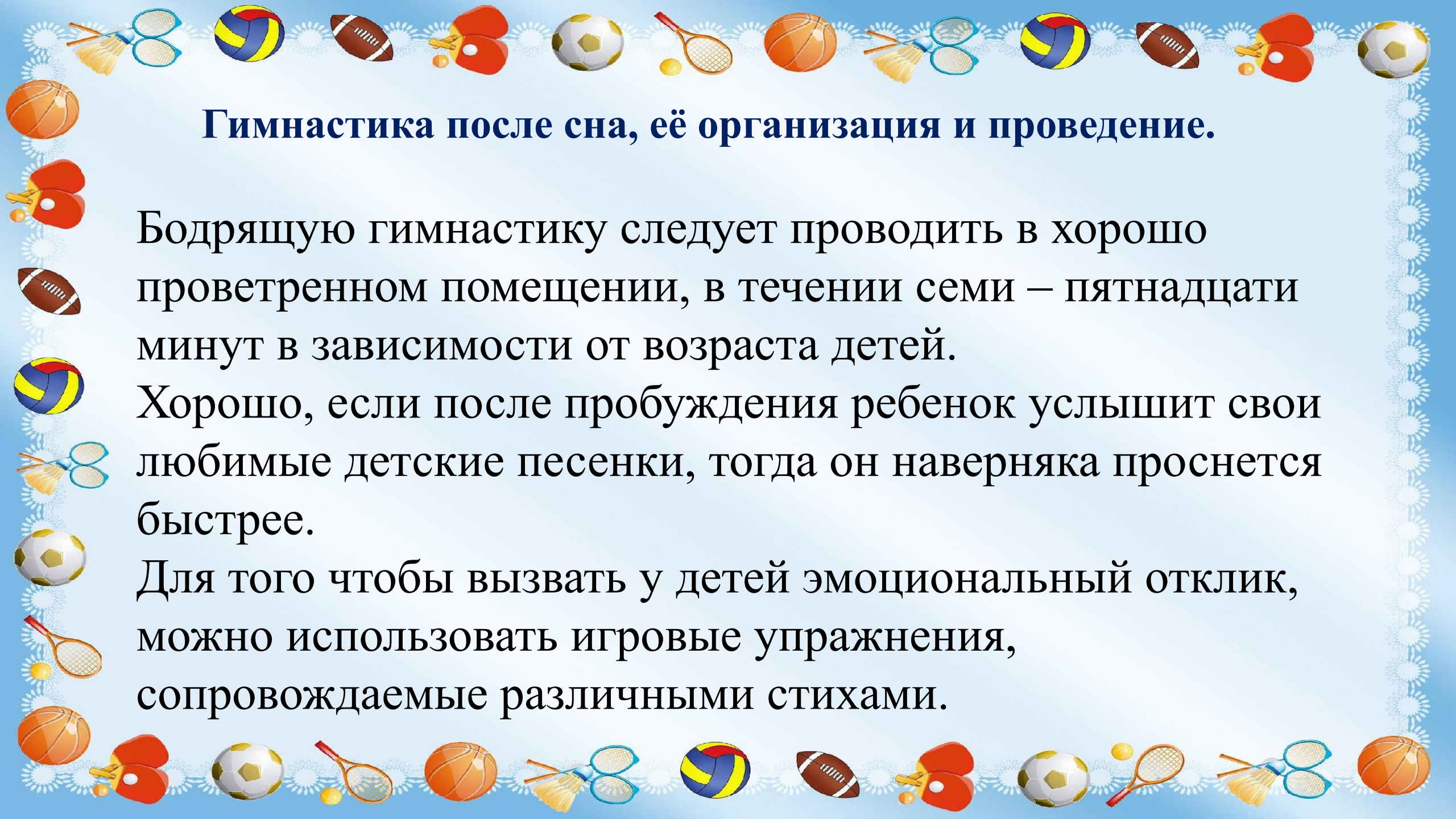
Цель такой гимнастики способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

- Гимнастика после сна – это один из важнейших кирпичиков в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.
- Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

A decorative border surrounds the slide, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a tennis racket, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a tennis racket, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, and a tennis racket. The icons are arranged in a horizontal line at the top and bottom, and vertically on the left and right sides.

Задачи гимнастики после сна:

- Увеличить тонус нервной системы;
- Укрепить мышечный тонус, иммунитет;
- 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.

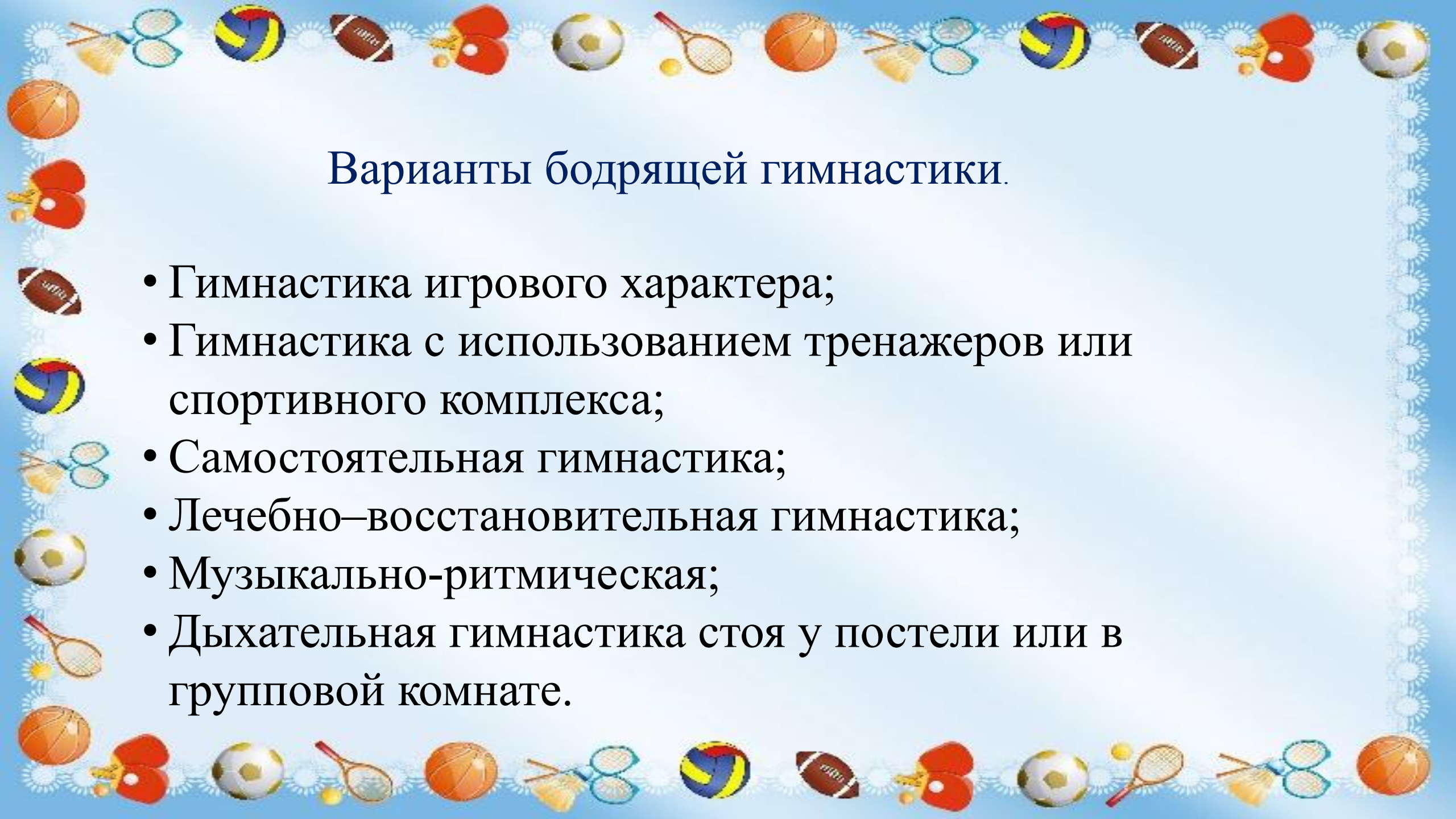
A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, a badminton racket, and a tennis ball. The icons are arranged in a horizontal line along the top and bottom edges, and vertically along the left and right edges.

Гимнастика после сна, её организация и проведение.

Бодрящую гимнастику следует проводить в хорошо проветренном помещении, в течении 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.

A decorative border surrounds the slide, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red flower, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, and a pair of glasses. The background is a light blue gradient.

Варианты бодрящей гимнастики.

- Гимнастика игрового характера;
- Гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- Самостоятельная гимнастика;
- Лечебно—восстановительная гимнастика;
- Музыкально-ритмическая;
- Дыхательная гимнастика стоя у постели или в групповой комнате.

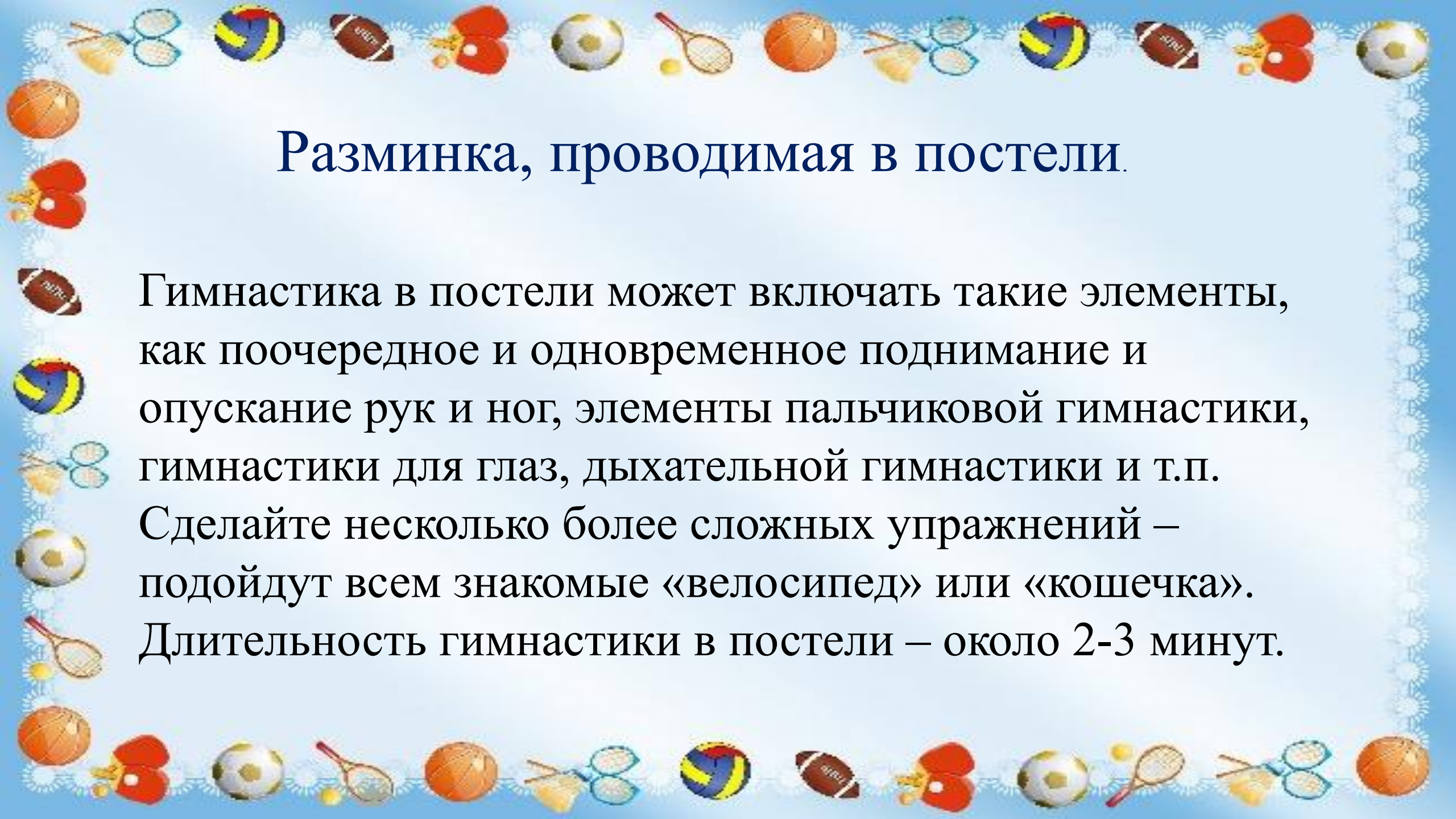
Три основных этапа гимнастики после сна:

- Постепенное пробуждение, потягивание;
 - Разминка, проводимая в постели;
- Игровые упражнения и самомассаж.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a tennis racket, a soccer ball, a football, a basketball, a volleyball, a tennis ball, and a pair of glasses. The icons are arranged in a circular pattern along the top and bottom edges, and in a vertical pattern along the left and right edges.

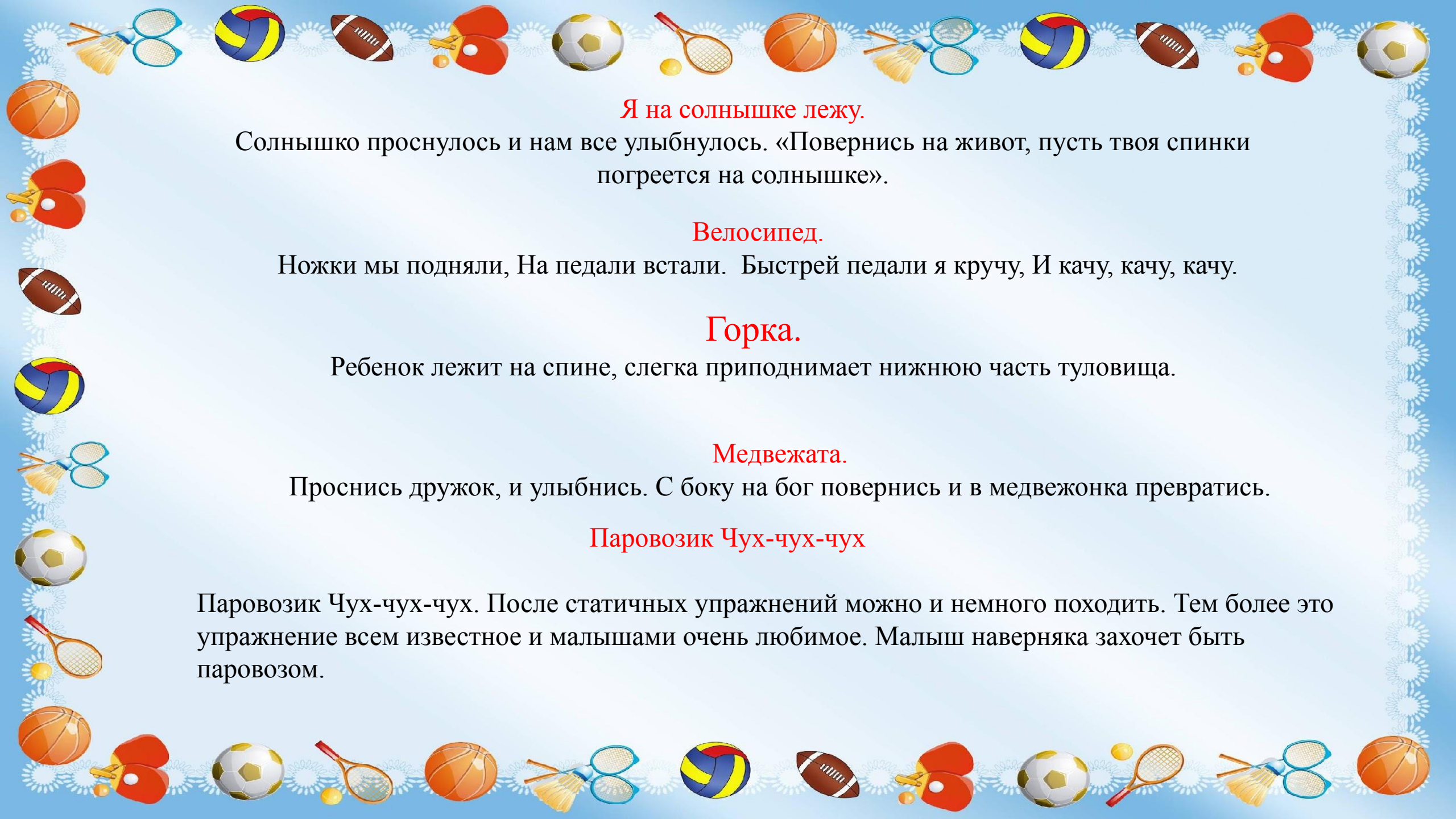
Постепенное пробуждение, потягивание.

Лучше всего, если малыш будет просыпаться под тихую, плавную музыку. Отдерните шторы в спальне, мягко и нежно, с улыбкой – и уж, конечно, без резких движений! – откиньте одеяло с ребенка.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of various sports equipment icons including basketballs, soccer balls, tennis rackets, and footballs.

Разминка, проводимая в постели.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т.п. Сделайте несколько более сложных упражнений – подойдут всем знакомые «велосипед» или «кошечка». Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.



Я на солнышке лежу.

Солнышко проснулось и нам все улыбнулось. «Повернись на живот, пусть твоя спинка прогреется на солнышке».

Велосипед.

Ножки мы подняли, На педали встали. Быстрее педали я кручу, И качу, качу, качу.

Горка.

Ребенок лежит на спине, слегка приподнимает нижнюю часть туловища.

Медвежата.

Проснись дружок, и улыбнись. С боку на бок повернись и в медвежонка превратись.

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.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, a badminton racket, and a pair of glasses. The icons are arranged in a circular pattern along the top and bottom edges, and vertically along the left and right sides.

Главное правило

Это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Нужно следить за осанкой ребенка и правильностью выполнения упражнений.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment (tennis rackets, soccer balls, basketballs, footballs) and red flowers on a light blue background.

Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!