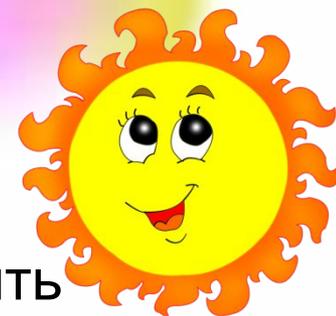


# **Бодрящая гимнастика после сна в детском саду**

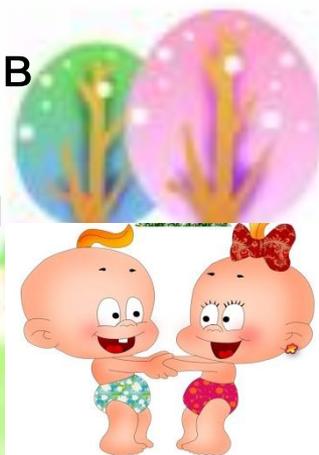
**Воспитатель старшей группы:  
Коробко Ирина Николаевна  
МБДОУ «Целинный детский сад»  
2018г.**



Добрый день! Скорей проснись! Солнцу шире улыбнись!



Вот такими словами приветствуем мы, воспитатели, просыпающихся детей. Подготовить организм ребенка к двигательной активности **после сна**, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает **оздоровительно-закаливающий эффект**. **Гимнастика после сна** проводится воспитателем с детьми всех возрастных **групп ежедневно после дневного сна**. Она необходима для; профилактики плоскостопия; закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки.



# Варианты бодрящей гимнастики



Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют **комплексы**, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации.

Дошкольники охотно перевоплощаются в разных животных, изображая их движения и повадки, с удовольствием выполняют упражнения и с предметами и без. Например, с поролоновым мячом, который на время превращается в снежок, или со звездами, вырезанными из упаковочной бумаги. А если предмет спрятать под подушку или в детскую обувь, то проведение зарядки начнется с сюрпризного момента.

Воспитатель сопровождает показ упражнений объяснением. Количество повторений каждого движения зависит от желания и физического состояния детей,



# Варианты бодрящей гимнастики . Самомассаж



# Варианты бодрящей гимнастики .

## Упражнения в кровати



# Варианты бодрящей гимнастики .

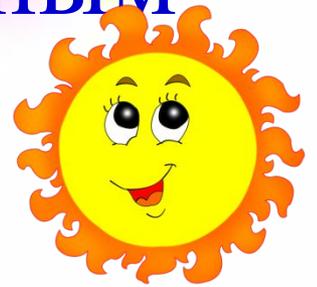
## Упражнения на полу



# Пробежка по коррекционным дорожкам



# Пробежка по коррекционным дорожкам



сегодня в 14:35



Во время сна детей, воспитатель готовит оптимальные условия для проведения **гимнастики**, снижает температуру в помещении за счет проветривания.



Проведение **гимнастики** желательно сопровождать плавной не громкой музыкой.

**Гимнастику пробуждения** воспитатель может начать проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере **пробуждения**.

**Гимнастика** в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой **гимнастики**, **гимнастики для глаз**.



# 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.



# Задачи:

## Оздоровительные:

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

## Обучающие:

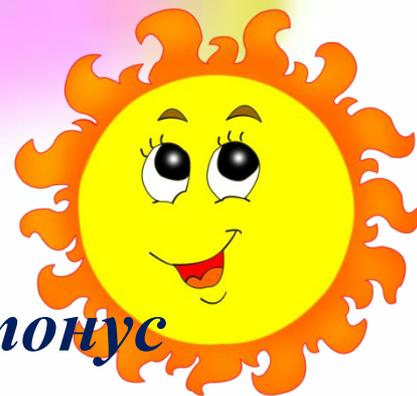
- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

## Воспитательные:

- воспитывать привычку здорового образа жизни



# Ожидаемые результаты



- 1. Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастно – воздушных ванн и физических упражнений.*
- 2. Воспитывать положительно – эмоциональный настрой на процесс пробуждения после сна.*
- 3. Развитие у детей двигательного воображения, формирование осмысленной моторики.*



## Зарядка для глаз



1. «Часики». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

На раз – глаза вправо, на два – и. п., на три – глаза влево, на четыре – и. п. Повторить 8-10 раз.

2. И. п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и. п., на три – глаза вниз, на четыре – и. п. Повторить 8-10 раз.

3. И. п. тоже. Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

4. «Жмурки». И. п. то же. На раз – глаза закрыли п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – глазом. Повторить 8-10 раз.



## Профилактика нарушений осанки.



1. И. п. – стоя, ноги вместе. Одна рука вверху, другая внизу. На раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и. п. Тоже самое с другой руки. Повторить 6-8 раз
2. И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На раз – поднять согнутую ногу, на два – ногу выпрямить вперёд, руки развести в стороны, на три – ногу и руки сложить, на четыре – ногу опустить. Повторить 6-8 раз. *(Выдерживать паузу)*
3. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя осанку.



## Профилактика плоскостопия.

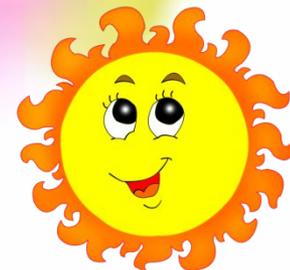
Ходьба босиком по «комбинированной дорожке».

(чередование канатной дорожки, ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами)

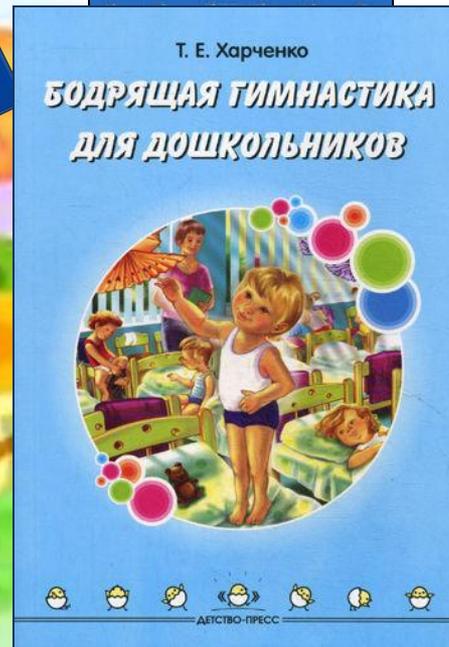
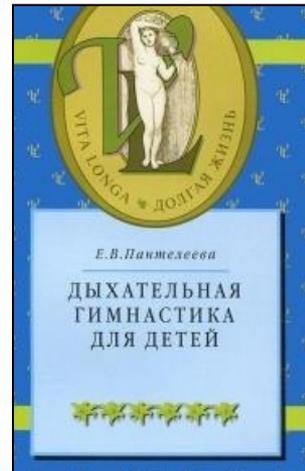
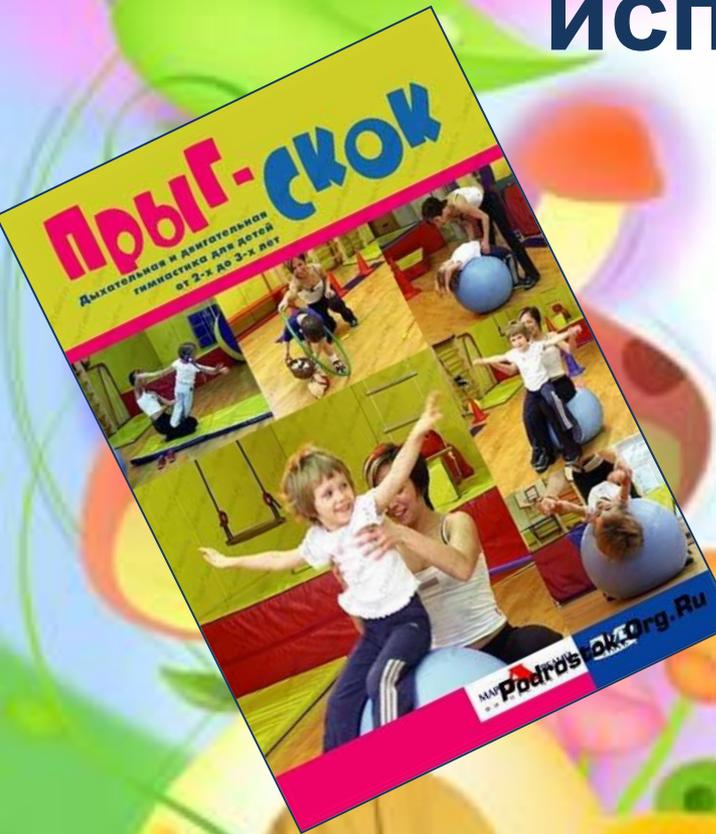


## Дыхательная гимнастика.

1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»
2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.
3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.
4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.



# В работе можно ИСПОЛЬЗОВАТЬ:



Комплексы  
бодрящей гимнастики  
после сна



**Спасибо за  
внимание**

