

# *Бодрящая гимнастика после сна в детском саду.*

Воспитатели :

Винтер Е.Н.

Версткина И.А.



2021



# **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.



## ***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.



## *Варианты бодрящей гимнастики .*

- Гимнастика игрового характера;
- Гимнастика с использованием тренажёров 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.



## ***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.



## *Разминка, проводимая в постели.*

- Гимнастика в постели может включать такие элементы, как поочередное и одновременное поднятие 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.



# 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.



•  
•  
**Будьте здоровы!**

