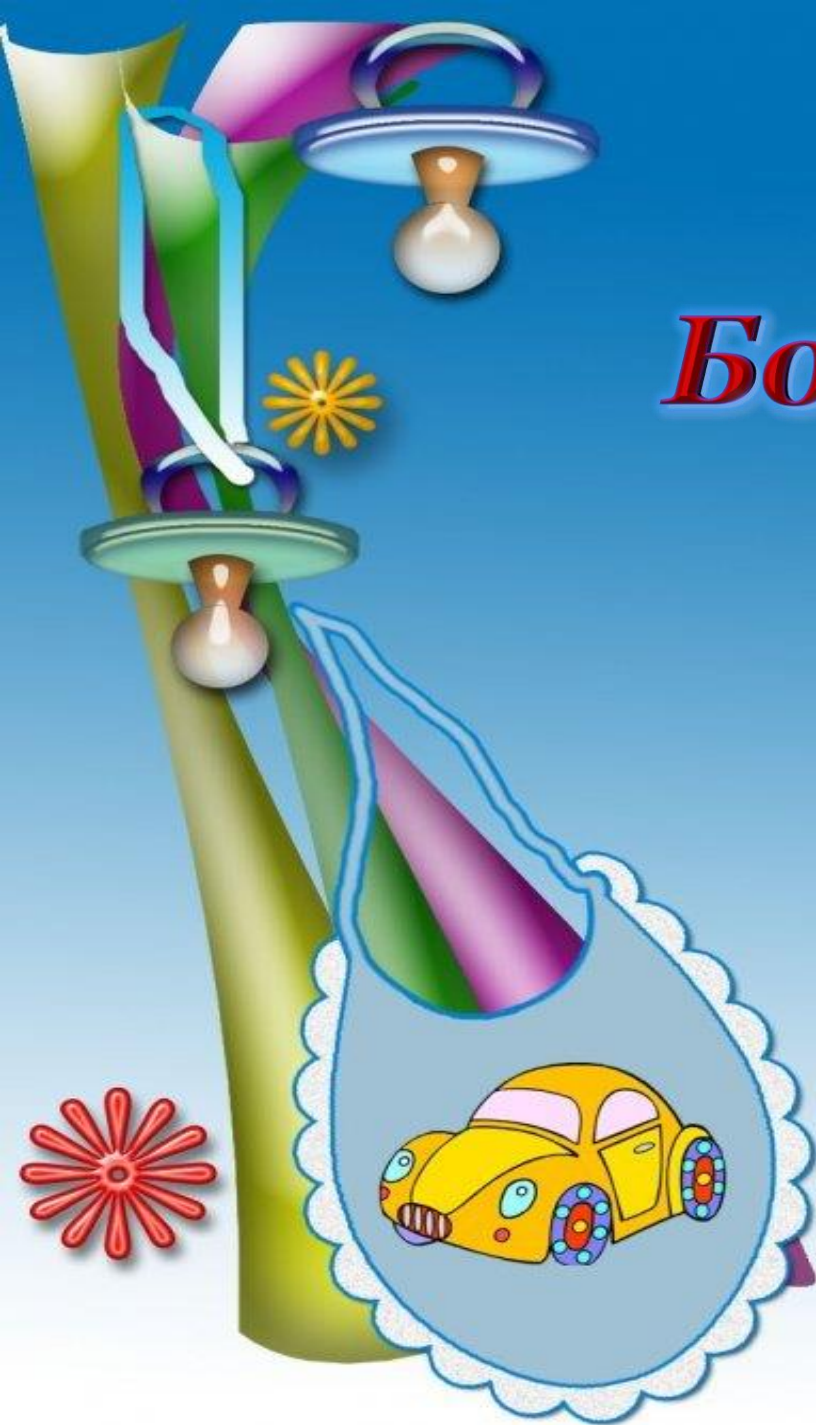


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Зебляковский детский сад Шарьинского муниципального района

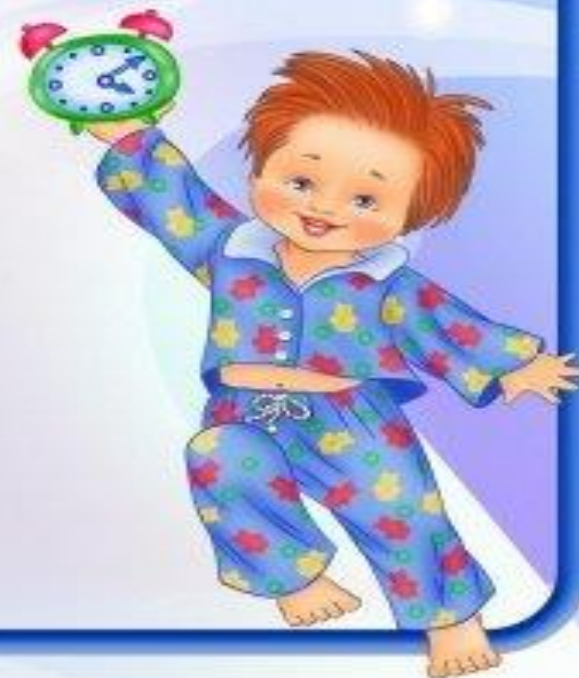
Бодрящая гимнастика после сна в ДОУ



Воспитатель:
Дылян Ирина Сергеевна



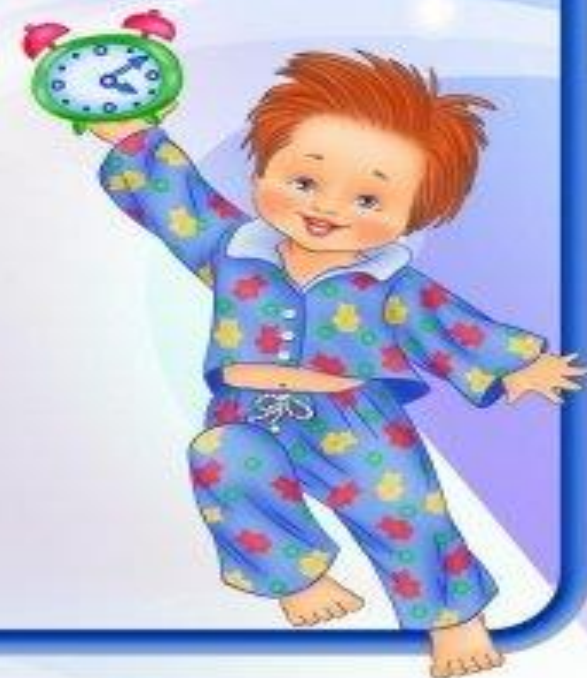
*Чтобы помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день нужно провести после тихого часа **оздоровительную гимнастику.***



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.*



Гимнастика после дневного сна – это комплекс

мероприятий облегчающих переход от сна
к бодрствованию.

Основная цель – поднять настроение и мышечный тонус детей
с помощью контрастных воздушных ванн и
физических упражнений. Сохранить и укрепить
здоровье детей.



**Гимнастика после сна не должна
быть долгой и утомительной.**



Задачи:

Оздоровительные:

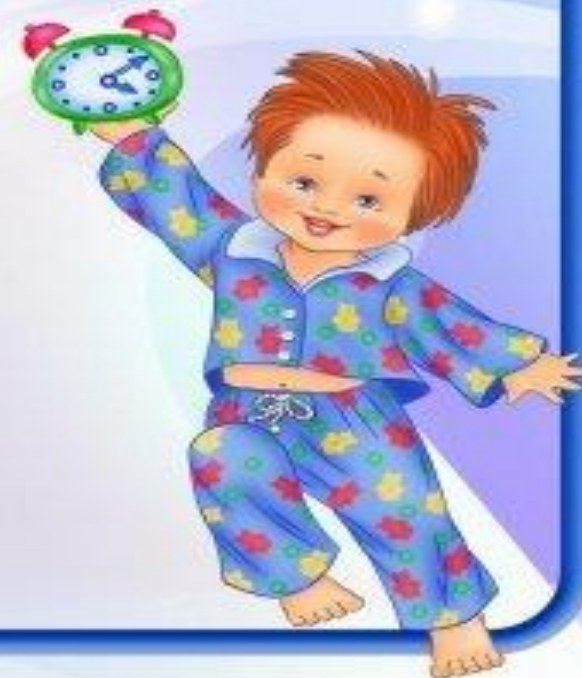
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат.

Обучающие:

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

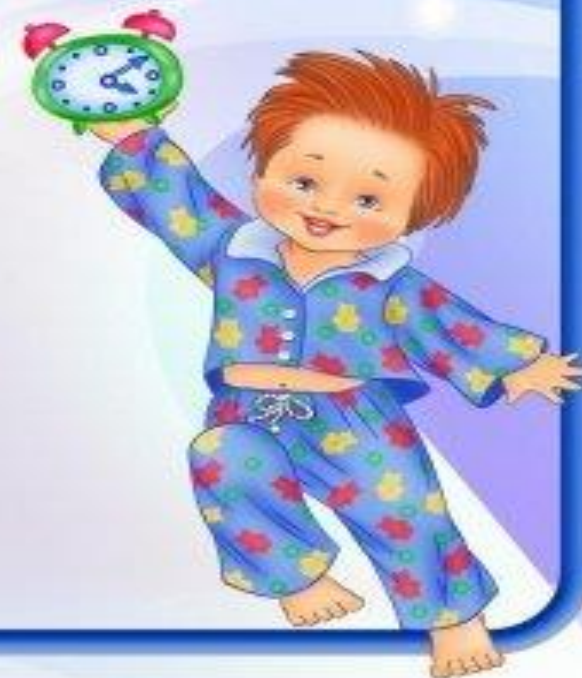
Воспитательные:

- воспитывать привычку здорового образа жизни



*Комплексы оздоровительной гимнастики после
дневного сна составляют на месяц.*

*За это время дети успевают овладеть техникой
выполнения отдельных оздоровительных процедур.*



Виды бодрящих гимнастик:

- ❖ *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.*

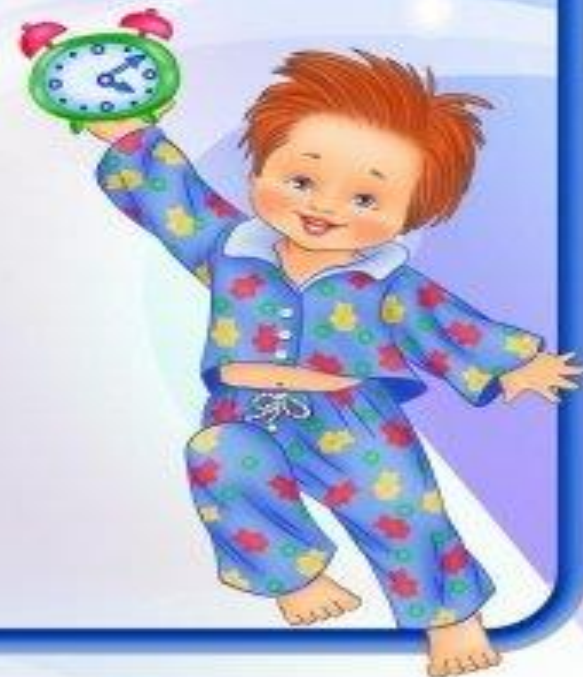
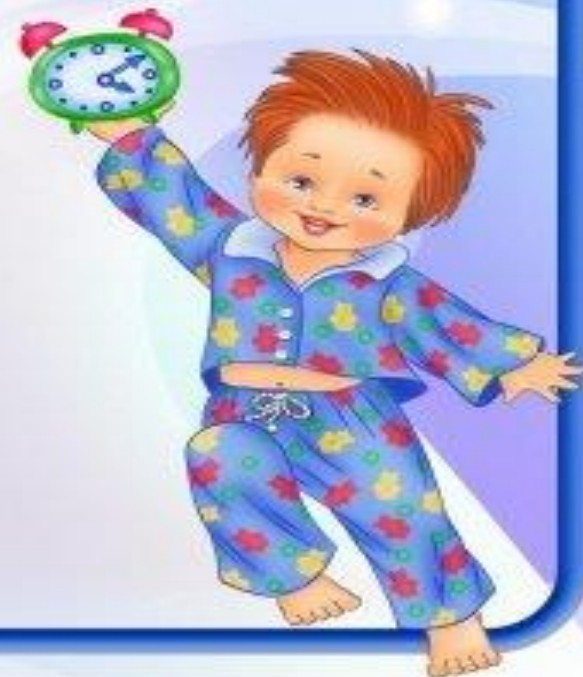


Схема проведения гимнастики:

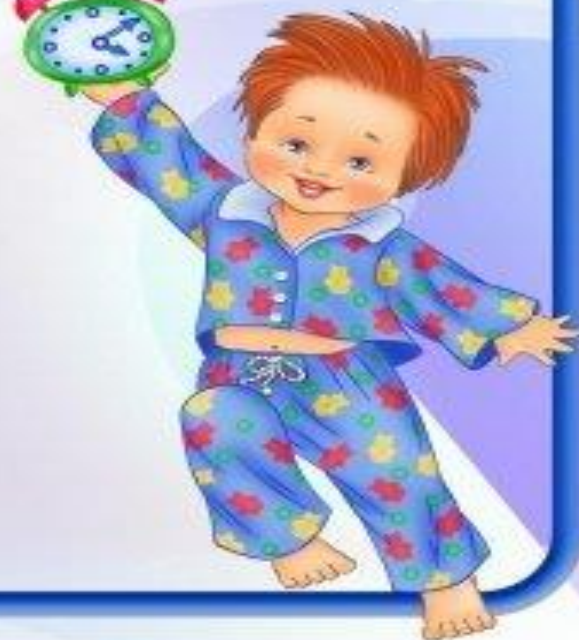
- 1. Гимнастика в постели.*
- 2. Зарядка на ковриках возле постели.*
- 2. Ходьба по «дорожкам здоровья»*
- 3. Дыхательная гимнастика*
- 4. Индивидуальная оздоровительная работа.*
- 5. Водные процедуры.*



Гимнастика в постели

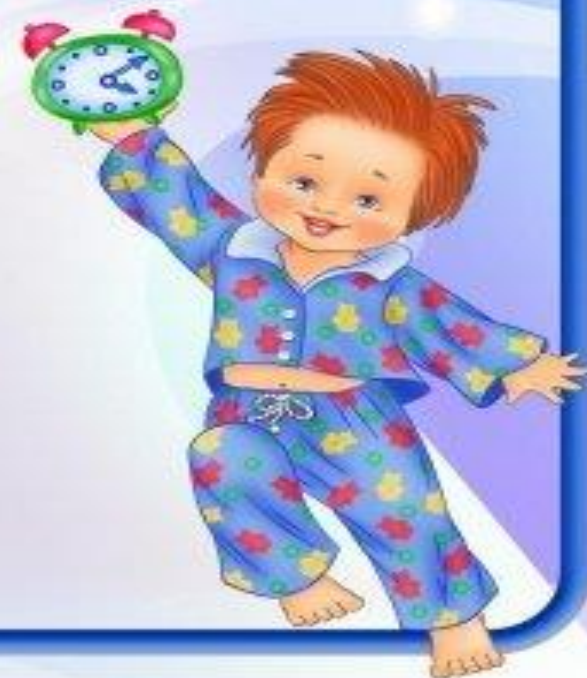
направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Воспитатель начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднимание рук и ног, комплекс упражнений начиная с головы до ног. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Заканчивается этот этап **зарядкой на ковриках** около кроватей. (2-3 мин)



Корригирующая гимнастика

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей — положением головы, спины, плеч, рук. Длительность части гимнастики — 2—3 минуты.



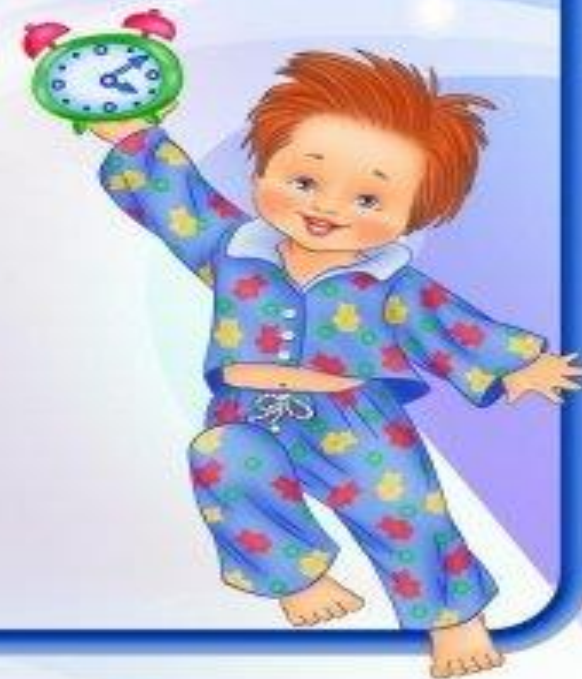
Дыхательная гимнастика.

Затем выполняется дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Выполнение упражнения дыхательной гимнастики «Паровоз»: руки согнуты в локтях, ходить по игровой комнате делая попеременные движения руками и приговаривая: Чух –чух -чух... увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек.



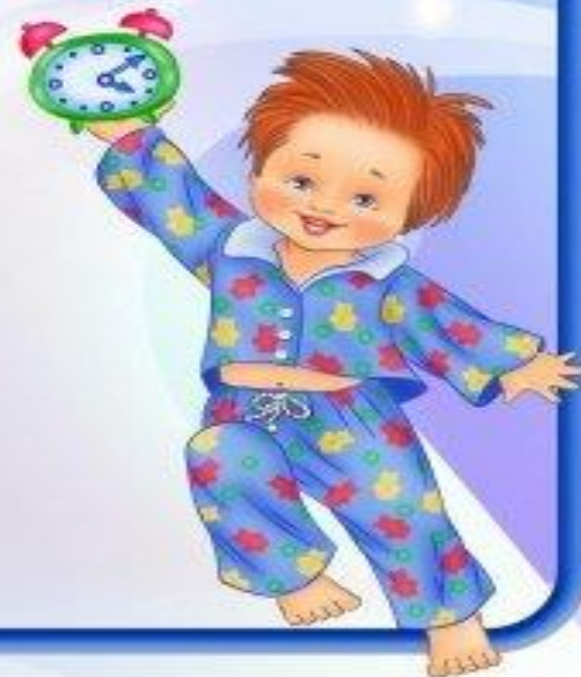
Индивидуальная работа

Затем педагог проводит индивидуальную или дифференцированную оздоровительную работу с нуждающимися детьми. Он может организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с диагнозом «плоскостопные стопы» собирать каштаны то правой, то левой ногой).



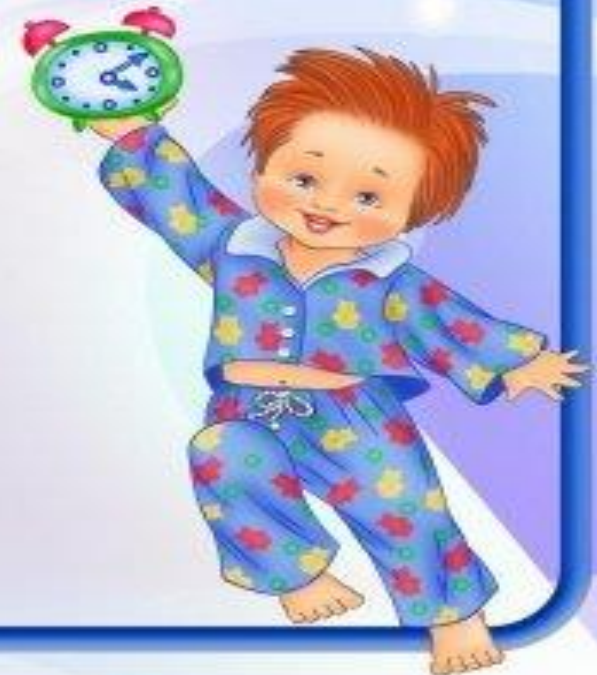
Водные процедуры

В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой и т.п.).



Бодрящая гимнастика после сна помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. В течение года используются разные варианты гимнастики.

Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут.



Ожидаемые результаты.

- 1. Укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;*
- 2. Повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;*
- 3. Развить координацию движений;*
- 4. Научить правильно дышать через нос;*
- 5. Способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.*

