

Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 54 комбинированного вида  
Приморского района города Санкт-Петербурга

# Бодрящая гимнастика после сна

*Подготовила инструктор по физической культуре  
Румянцева О.Р.*



*Я не боюсь ещё раз повторить:  
Забота о здоровье -  
Это важнейший труд воспитателя.  
Сухомлинский В.А.*

**Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Проведите после тихого часа бодрящую гимнастику.**



# Гимнастика после сна -

- это один из важнейших кирпичиков в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.
- это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию.

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.



# ЗАДАЧИ:

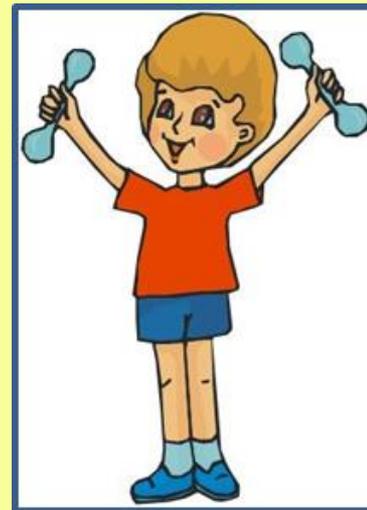
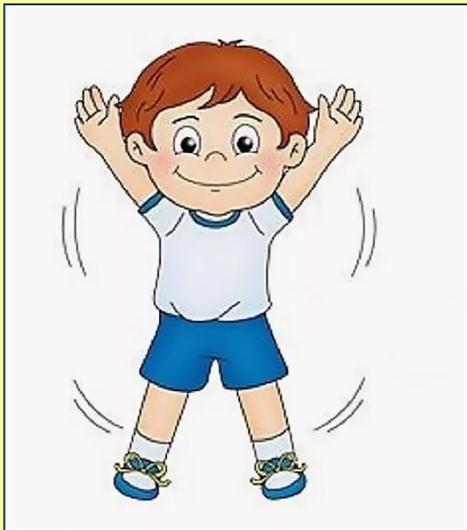
## Оздоровительные

- 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**



# Виды бодрящей гимнастики

Гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса

Лечебно-восстановительная гимнастика

Музыкально-ритмическая



**Дыхательная гимнастика стоя у  
постели или в групповой**

**Гимнастика игрового характера**

**Самостоятельная  
гимнастика**



# Гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса



# Лечебно-восстановительная гимнастика



# Музыкально-ритмическая



# Дыхательная гимнастика стоя у постели или в групповой



# Гимнастика игрового характера

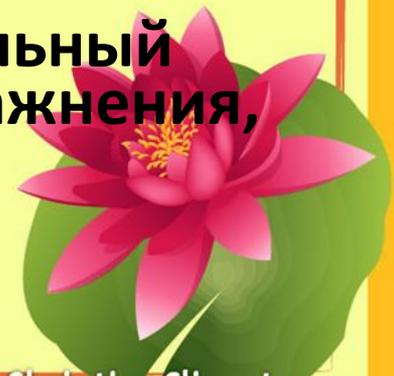


# Самостоятельная гимнастика



# Организация и проведение

- Бодрящую гимнастику следует проводить в хорошо проветренном помещении, в течение семи – пятнадцати минут в зависимости от возраста детей.
- Пока дети спят, педагог создает условия для проведения гимнастики: для контрастного закаливания детей готовит «холодную» комнату (игровую или раздевалку); температура в ней с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.
- 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.



# Примерная схема проведения бодрящей гимнастики после сна

1. Гимнастика в постели.
2. Ходьба по «тропе здоровья».
3. Корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
4. Самомассаж.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Упражнения для глаз.
7. Водные процедуры.



# 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.



**Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.**



**Летом эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах.**



# Пробуждение под спокойную музыку

Это кто уже проснулся

Кто так сладко потянулся?

Потягушки – потягушки –  
потягушечки

От носочков до макушечки.  
Уж мы тянемся – потянемся.  
Маленькими не останемся.

Вот уж мы растем, растем...  
И выросли.



# «Веселый котенок»

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» – выдох, и.п., вдох (через нос).



# Упражнения в кровати

2. «Часики тикают» И. п.: сидя, руки на коленях, качаем головой в правую и левую сторону.  
(3-4 раза)

3. И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, обхватить колени руками, и. п.

4. Велосипед.

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

5. «Змея» - И. п.: лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш... »  
(4 раза) .



# Упражнения на полу

## ПОПУГАЙ

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

*(Руки в стороны, влево, вправо.)*

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше.

*(Потянуться на носках, руки вверх.)*

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал,

*(Делать приседания.)*

Прыгал, кланялся, шалил,

*(Прыжки, наклоны головы, туловища вперед.)*

С малышами говорил



# Ходьба по корригирующим дорожкам: на носочках, на пятках, с высоко поднятыми ногами и. т. д.

## Дыхательные упражнения:

**1. "Кошка"**. Ноги на ширине плеч, чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. На ту, в которую сторону вы повернулись. и шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

**2. "Насос"**. Думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох - в крайней точке наклона. Кончился наклон - кончился вдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Шину надо быстро накачать и ехать дальше. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос.

**3. «Вырастим большими»**. На счет «раз, два» поднять руки вверх, вдох, на счет «три, четыре» — руки вниз, выдох. (4 раза)



# Спасибо за внимание!

