

Бодрящая гимнастика после сна в ДОУ



инструктор по
физической культуре
Буравская Ю.И.

Основная цель гимнастики

-поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений, сохранить и укрепить здоровье детей.

Задачи гимнастики

- **Оздоровительные:**

- 1) Укрепить опорно-двигательный аппарат
- 2) Повысить жизненный тонус
- 3) Укрепить иммунитет
- 4) Тренировать терморегуляционный аппарат

- **Обучающие:**

- 1) Учить детей дышать через нос
- 2) Упражнять в плавном свободном выдохе
- 3) Формировать умение выполнять движения по показу взрослого

Воспитательные:

- 1) 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.**

**Комплекс гимнастики после дневного сна длится
10–15 минут**

Составляющие комплекса

- Разминочные упражнения в постели
 - Выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика)
 - Выполнение ОРУ у кроваток (дыхательная гимнастика)
 - Ходьба по "тропе здоровья" (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам)
 - Игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха
 - Выполнение упражнений с тренажерами.
 - Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног).
- В любой вариант комплекса следует включать корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность , дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.



Разминка в постели

Гимнастика в постели может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д.

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.

Самомассаж

-массаж карандашом «добывание огня»

Прокатывание карандаша между ладонями,
произнося стих, например:

Добываем мы огонь

Взяли палочку в ладонь

Сильно палочку покрутим

И тогда огонь добудем!



Самомассаж

- С массажным мячиком

Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк-
Мяч летает между рук.



**Общеразвивающие
упражнения
Тропа здоровья
Корригирующие
упражнения на
профилактику плоскостопия**



Все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после сна лучше проводить в **игровой форме**.

Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, мы решаем одновременно несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осознанную моторику. А главное – все это доставляет им огромное удовольствие.



Ожидаемые результаты

- укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;
- повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;
- развить координацию движений;
- научит дышать через нос, выполнять движения по показу воспитателя;
- будет способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**Всем здоровья и
спорта!**

