



**«Гимнастика после сна  
как форма эффективной  
оздоровительной работы»**

Воспитатель: Адаменко Т.Н.

*Здоровье – это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой.*

*В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.*

*Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.*



*«Добрый день! Скорей проснись и солнищу улыбнись!»*

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-закаливающей эффект.





*Гимнастика после сна проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям:*

- плавного перехода от сна к бодрствованию;
- подготовке к активной деятельности;
- профилактики плоскостопия;
- закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки.

*Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (ст. возраст)  
и 7-10 минут (мл. возраст).*



*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 с предметами и без. 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. Комплекс проводится в течение 5-7 минут.*

## *Виды гимнастики после дневного сна:*

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам («Дорожки здоровья»)



## *Разминка в постели и самомассаж*

*Гимнастика в постели направлена на постепенный переход от сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.*

*Гимнастика в постели включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Дети, лежа в постели на спине, откинув одеяла, выполняют 5—6 упражнений общеразвивающего характера.*



## *Гимнастика игрового характера*

*Упражнения могут быть на основе игрового характера с использованием 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы.*

*Дети также очень любят гимнастику в форме музыкально – ритмических упражнений. Можно использовать комплексы с элементами точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики, дыхательной гимнастики.*



## ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

1.Ребята, отгадав загадку вы узнаете кто к вам приходил во время дневного сна:

Что за зверь со мной играет?

Не мычит, не ржет, не лает,

Нападает на клубки.

Прячет в лапках коготки.



Сон прошёл и мы проснулись,  
Улыбнулись, потянулись





# Лапки друг о дружку трём



А теперь поднимем ножки.  
Как у нашей мамы Кошки,  
Левая и правая – мы котята бравые.





Снова дружно потянулись.  
С боку набок повернулись,





# Оторвали от подушки Носик голову и ушки



На коленки резво встали  
«Хвостиками помахали



Селись на колени  
Почему хвостиками



Постучали мы об пол,  
Сил набрались ножки





По дорожке не простой, По не ровной, по  
колючей  
По шершавой- вот



ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ У НАС  
ПРОВОДЯТСЯ ТАКИЕ

МЕРОПРИЯТИЯ: М А С С  
И



# ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



# МАССАЖ



# КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА,





# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



# МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Зайка серенький», «Жучок - паучок»



# ПРОГУЛКА



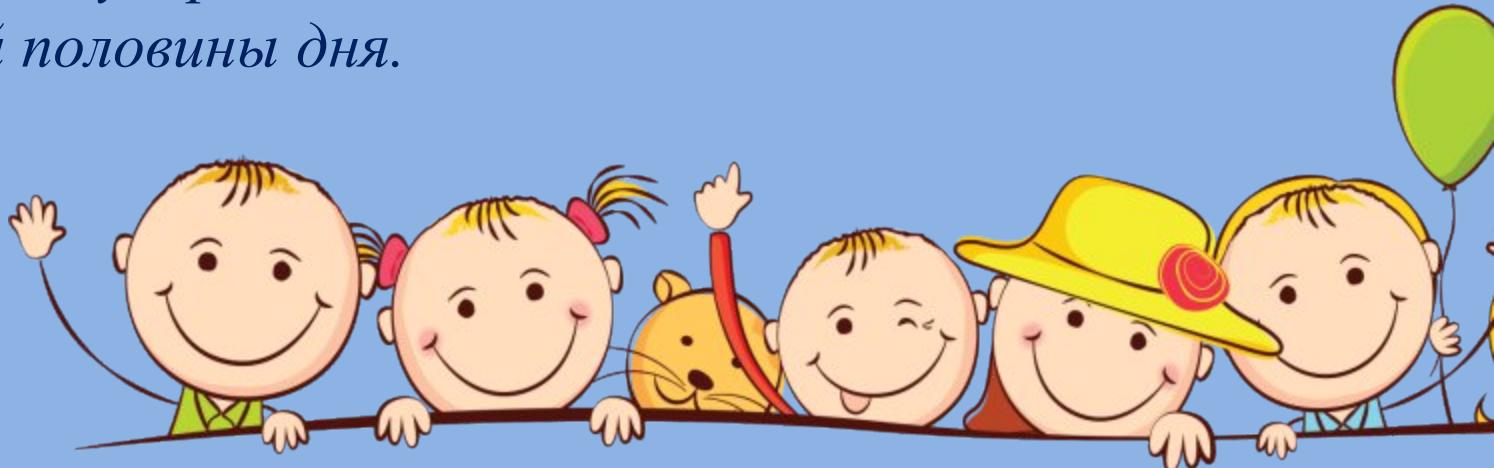
# САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ



# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



*Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики после сна, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня.*



**Спасибо за внимание !!!**



