

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 373 комбинированного вида «Скворушка»

Оздоровительная гимнастика после дневного сна

Подготовили:
Андреева В.А.
Безрядина Е.А.
Воспитатели группы № 6 « Незабудка»

Оздоровительная гимнастика после дневного сна

Актуальность

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия у детей формируется здоровье, привычка к ЗОЖ, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому способствует оздоровительная гимнастика после дневного сна. Сохранение и восстановление нормального самочувствия ребёнка — одна из основных задач его пребывания в дошкольном образовательном учреждении.



Оздоровительная гимнастика после дневного сна

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



Оздоровительная гимнастика после дневного сна

Гимнастика пробуждения после дневного сна

Гимнастика пробуждения после дневного сна является важной составляющей двигательной деятельности детей.

Её оздоровительные цели:

- постепенное пробуждение ребёнка после дневного сна;
- поднятие мышечного и психического тонуса;
- создание хорошего настроения на вторую половину дня;
- закаливание организма ребёнка;
- профилактика плоскостопия и нарушений осанки.

Основное содержание гимнастики после дневного сна общеразвивающие упражнения корригирующей и профилактической направленности.



Оздоровительная гимнастика после дневного сна

Цель:. способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна

Задачи:

- увеличить тонус нервной системы;
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- способствовать профилактике простудных заболеваний;
- развитие физических навыков;
- развитие речи;
- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и других режимных моментов во второй половине дня.

Вид проекта: физическое и речевое развитие.

Участники проекта: дети 4-5 лет, родители, воспитатели.

Продолжительность проекта: краткосрочный , 1 неделя

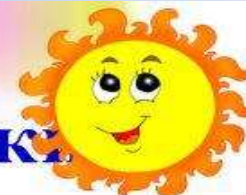
Оздоровительная гимнастика после дневного сна

Методика проведения гимнастики после дневного сна

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.

Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.

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



Оздоровительная гимнастика после дневного сна. Подведение итогов

**Консультация для родителей « Значение
оздоровительной гимнастики после сна»**

**Беседа с детьми « Что такое здоровье и как
его сохранить»**

**Разучивание стихотворений, физминуток
для гимнастики**

**Фоторепортаж « Гимнастика после дневного
сна»**

**Фоторепортаж « Гимнастика после сна дома
с родителями».**

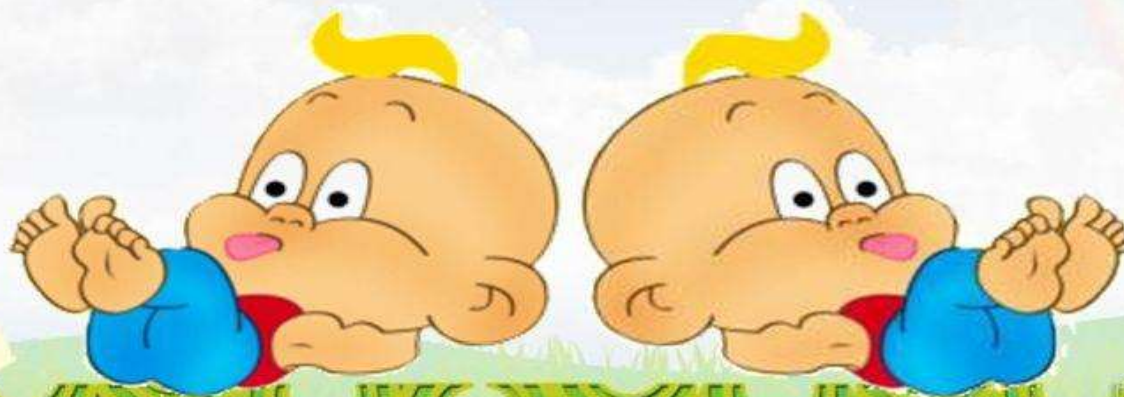
Оздоровительная гимнастика после дневного сна



Оздоровительная гимнастика после дневного сна

Гимнастика пробуждения

Мы проснулись, потянулись
Сделали зарядку!



Оздоровительная гимнастика после дневного сна



*Сон прошел, и мы
проснулись,
Улыбнулись,
потянулись, (дети
потягиваются лежа
на спине)*

Оздоровительная гимнастика после дневного сна



*Лапки друг о дружку
трем (потирают
одну руку о другую)
И в ладошки громко
бьем (хлопают).*

Оздоровительная гимнастика после дневного сна



*А теперь поднимем
ножки, (поочередно
поднимают ноги)*

*Как у нашей мамы
Кошки,*

*Левая и правая –
мы котята brave.*

Оздоровительная гимнастика после дневного сна



**Левая и правая –
мы котята
бравые.**

Оздоровительная гимнастика после дневного сна



На животик
повернулись,
(переворачиваются на
живот)

Снова дружно
потянулись.

Оторвали от
подушки (поднимают
и опускают голову)

Носик, голову и
ушки,

Оздоровительная гимнастика после дневного сна



На коленки резво встали —
(двигают тазобедренными
суставами влево и вправо)

«Хвостиками» помахали,
(выгибают и прогибают
спину)

Выгнулись, прогнулись.

На бок повернулись,
(поворачивают голову
вправо и влево)

Оздоровительная гимнастика после дневного сна



*Сели на кроватке
(сидя на кровати,
свешивают ноги,
почесывают пятки)*

*Почесали пятки,
Постучали об пол
немножко, (стучат
пятками об пол)*

*Набирайтесь силы,
ножки!*

Оздоровительная гимнастика после дневного сна



Сил набрались наши
ножки,

Поскакали по дорожке,
(*ходят по дорожке
здоровья*)

По дорожке не простой,
По неровной, по
колючей,

По шершавой – вот
какой!

Оздоровительная гимнастика после дневного сна



Мы проснулись, мы
готовы

Петь, играть и
бегать снова.

Дружно нам
сказать не лень:

«Здравствуй, день,
веселый день!»

Оздоровительная гимнастика после дневного сна

**Стрекоза
проснулась!**



Оздоровительная гимнастика после дневного сна



**Потянулась,
улыбнулась!**

Оздоровительная гимнастика после дневного сна



Раз, росой она
умылась,

Два, изящно
покружилась,

Три нагнулась и
присела.

Над водой
остановилась и изящно
покружилась!

Оздоровительная гимнастика после дневного сна



*«Робот» И.п. – 1 -
руки в сторону; 2 –
руки вверх; 3 – руки
в стороны; 4 – руки
вниз.*

Оздоровительная гимнастика после дневного сна



*«Поворотик» И.п. –
ноги на ширине плеч,
руки на поясе. 1 –
поворот вправо, руки
вперед; 2 – и.п.; 3 –
поворот влево, руки
вперед; 4 – и.п.*

•

Оздоровительная гимнастика после дневного сна



*«Гудок
парохода».* Прогудел наш
пароход, в море всех он
нас зовет. *И.п.* – 1 – через
нос с шумом набрать
воздух; 2 – задержать
дыхание на 1-2
секунды; 3 – с шумом
выдохнуть воздух через
губы, сложенные
трубочкой, со звуком «у-
у-у» (выдох удлинен)

Оздоровительная гимнастика после дневного сна



«Дышим тихо, спокойно, плавно». Все мы медленно подышим. Тишину вокруг услышим. И.п. – Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос

Оздоровительная гимнастика после дневного сна



«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

