

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 60 «Теремок»
г.о. Мытищи

«Гимнастика после дневного сна»
(старшая группа)

Воспитатель:
Птухина А.А.

2021г.

«Бодрящая гимнастика после дневного сна»

Цель: способствовать быстрому и комфортному пробуждению после сна; с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений поднять мышечный тонус и эмоциональный настрой детей на продолжение дня.

Задачи гимнастики после дневного сна:

Увеличить тонус нервной системы;

Укрепить мышечный тонус;

Способствовать профилактике нарушений опорно – двигательного аппарата;

Способствовать профилактике простудных заболеваний;

Развитие физических навыков;

Сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня;

Учить детей дышать через нос

Воспитывать привычку здорового образа жизни.

Актуальность.

Дневной сон необходим ребёнку для физического и интеллектуального развития. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Необходима бодрящая гимнастика.

Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка.

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребёнка.

Гимнастика после сна направлена на, правильное постепенное пробуждения ото сна. Является закаливающей процедурой и профилактикой нарушения осанки и плоскостопия. Гимнастика после сна помогает детям поднять настроение, мышечный тонус. Комплекс гимнастики после сна основан на уже имеющихся навыках и двигательном опыте ребенка.

Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей:

Разминочные упражнения в постели (гимнастика постепенного пробуждения);

Выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика);

Выполнение ОРУ у кроваток;

Ходьба по «дорожке здоровья» (ходьба по массажным, ребристым дорожкам);

Игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха.

Дыхательная гимнастика;

Самомассаж

Индивидуальные занятия;

Заканчиваться гимнастика может обтиранием сухим полотенцем, холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног); умывание.

КОМПЛЕКС №1.

«В кроватках»

<p>1. «Пробуждение» Улетели сны в окошко , Убежали по дорожке.. В гости солнце заглянуло И ребяткам подмигнуло Просыпайтесь все ребятки Хватит нежиться в кроватках. С боку на бок повернись И в котёнка превратись.</p>	<p>поворачиваются направо, затем налево</p>
<p>2. «Потягушечки, разомнём подушечки» Вот, все котики проснулись Сладко, сладко потянулись Лапки кверху поднимают Спинки плавно прогибают. Лапки выпустят царапки Левая и правая, мы котята brave Лапки наши потянулись Вот, и мы уже проснулись.</p>	<p>дети потягиваются дети поднимают руки вверх, прогиб спины в положении лёжа дети сжимают и разжимают руки в кулачки по очереди</p>
<p>3. «Быстры ножки у котят» А теперь поднимем ножки Будем бегать по дорожке Ножки быстры у котят Бегать шустрые хотят Левая и правая, мы котята brave!</p>	<p>дети поднимают ноги вверх и имитируют ходьбу по потолку, затем бег, лёжа на спине ноги по очереди подгибаем к груди</p>

«Возле кроваток»

<p>1. Котики мурчали, лежать они устали И у кроваток встали Мы лапками похлопаем И ножками потопаем</p>	<p>дети встают на ноги хлопки руками над головой, топают ногами</p>
<p>2. Покажем всем немножко Как мягко ходит кошка</p>	<p>бесшумная ходьба на носочках</p>

Еле слышно, топ-топ-топ.. Хвостик снизу, оп-оп-оп.. 3. Но подняв свой хвост пушистый кошка может быть и быстрой.	бег на месте
4. Выше может прыгать кошка Набирайтесь силы ножки!	прыжки на двух ногах

«Ходьба по дорожке здоровья»

Сил набрались наши ножки
Зашагали по дорожке
По дорожке не простой
По неровной, по колючей.
Идём по ней мяукаем,
Тихонечко фырчим.
К стульчикам своим спешим.

«Водные процедуры»

Мы, котята, любим мыться,
Не боимся простудиться.
Нам прохладная вода -
Это радость, не беда.
Вымоем мы ручки, глазки,
Щёчки наши разотрём.
Одеваться мы пойдём.

Гимнастика игрового характера позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Бодрящая гимнастика способствует активному включению детского организма в рабочий ритм, даёт возможность восстановить и укрепить здоровье детей. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения.
А главное – всё это доставляет им огромное удовольствие.