

# Значимость гимнастики после сна в детском саду



Воспитатель МБДОУ №18 Самкова И.Н.,  
г.Приморско-Ахтарск



**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ  
ДНЕВНОГО СНА - ЭТО  
КОМПЛЕКС  
МЕРОПРИЯТИЙ  
ОБЛЕГЧАЮЩИХ  
ПЕРЕХОД ОТ СНА К  
БОДРСТВОВАНИЮ,  
ИМЕЮЩАЯ ПРИ  
ПРАВИЛЬНОМ  
РУКОВОДСТВЕ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ  
ХАРАКТЕР.**



# ЦЕЛЯМИ ПРОВЕДЕНИЯ ТАКИХ ЗАНЯТИЙ ЯВЛЯЕТСЯ:

- подъём мышечного тонуса;
- улучшение настроения;
- профилактика простудных заболеваний;
- укрепление дыхательного аппарата;
- предотвращение развития проблем с осанкой, плоскостопия;
- воспитание привычки разминать тело после пробуждения.
- увеличить тонус нервной системы;
- развитие физических навыков;



# ЗАДАЧИ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА:

- устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- приведение в тонус нервной системы
- улучшение работы основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, а также стабилизация защитных функций организма);
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- способствовать профилактике простудных заболеваний;
- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни



# ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА ДЛЯ ДЕТЕЙ

- постепенное пробуждение;
- разминка, проводимая в постели;
- самомассаж (пальчиковая гимнастика)
- выполнение ОРУ у кроваток (дыхательная гимнастика)
- ходьба по «дорожке здоровья» (ходьба по массажным, ребристым дорожкам) ;
- игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха.
- обтирание холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног), умывание



**Для детей младших групп, комплекс должен носить характер игры с сюжетом, где действует знакомый персонаж, являющийся образцом для повторения за ним всех действий.**























**Спасибо за внимание!**