

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!