

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Центр развития ребенка «Сказка» п. Красные Баки

Бодрящая гимнастика после сна в детском саду.

Воспитатель младшей группы «Золотая рыбка»

Куваева Напалья Борисовна

2023 год



**Я не боюсь ещё раз повторить:
Забота о здоровье - Это важнейший труд
воспитателя.**

Сухомлинский

В.А.

- Цель: Ознакомление родителей (законных представителей) с бодрящей гимнастикой после сна для сохранения и укрепления здоровья детей с целью применения в домашних условиях.

Здоровье - 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.



Цель такой гимнастики способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

- Гимнастика после сна - это один из важнейших кирпичиков в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.
- Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.



Задачи гимнастики после 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.



Гимнастика после сна, её организация и проведение.

- Бодрящую гимнастику следует проводить в хорошо проветренном помещении, в течение семи – пятнадцати минут в зависимости от возраста детей.
- Хорошо, если после пробуждения ребенок услышит свои любимые детские песенки, тогда он наверняка проснется быстрее.
- Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, можно использовать игровые упражнения, сопровождаемые различными стихами.



Варианты бодрящей гимнастики .

- Гимнастика игрового характера;
- Гимнастика с использованием тренажёров или спортивного комплекса.
- Лечебно – восстановительная гимнастика.
- Музыкально – ритмическая.
- Дыхательная гимнастика, стоя у постели или в групповой комнате.



Основные этапы гимнастики после сна:

- Постепенное пробуждение, потягивание;
- разминка, проводимая в постели;
- игровые упражнения и самомассаж.
- дыхательная гимнастика;
- водные процедуры.



Постепенное пробуждение, потягивание.

- Лучше всего, если малыш будет просыпаться под тихую, плавную музыку. Отдерните шторы в спальне, мягко и нежно, с улыбкой — и уж, конечно, без резких движений! — откиньте одеяло с ребенка.



Разминка, проводимая в постели.

- Гимнастика в постели может включать такие элементы, как поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т. п. Сделайте несколько более сложных упражнений — подойдут всем знакомые «велосипед» или «кошечка».

Длительность гимнастики в постели — около 2—3 минут.





Игровые упражнения.

Упражнения могут быть игрового характера с использованием 3-6 имитационных упражнений. Дети очень любят гимнастику в форме музыкально – ритмических упражнений. Можно использовать комплексы с элементами точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики, дыхательной гимнастики. Очень хорошо, если у вас уже есть массажные коврики — используйте их 2–3 раза в неделю.



Дыхательная гимнастика

При дыхательной гимнастике улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы, сердечно – сосудистой системы ребенка, также гимнастика положительно влияет на работу органов пищеварения. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие.

Таким образом бодрящая гимнастика, облегчит детям переход от сна к бодрствованию. И дети будут вставать «с той ноги».



Главное правило

- Это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.
- Нужно следить за осанкой ребенка и правильностью выполнения упражнений.





BOBIE

