

A colorful illustration of a child's bedroom. A young child with blonde hair, wearing a light blue tank top, stands in the foreground. Behind them is a bed with a blue blanket and a grey pillow. The room features green curtains with yellow scalloped edges, a yellow cuckoo clock on the wall, and a potted cactus on a windowsill. The text is overlaid in blue.

Игровая оздоровительная
гимнастика после дневного
сна

Воспитатель: Зейналова С.Н



**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**





Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат.

Обучающие:

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

Воспитательные:

- воспитывать привычку здорового образа жизни





Три основных этапа гимнастики после сна:

- Постепенное пробуждение, потягивание;
- разминка, проводимая в постели;
- игровые упражнения и самомассаж.





**Общая длительность
оздоровительной гимнастики после
дневного сна должна составлять не
менее 12-15 минут (ст. возраст), 7-10
минут (мл. возраст).**

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Летом эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах.



Гимнастика в постели может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д.



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.





Упражнение в кровати.

2. «Часики тикают» И. п.: сидя, руки на коленях, качаем головой в правую и левую сторону. (3-4 раза)

3. И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, обхватить колени руками, и. п.

4. Велосипед.

Ножки мы подняли, На педали встали.
Быстрее педали я кручу, И качу, качу, качу.

5. «Змея» - И. п.: лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш... » (4 раза) .









Спасибо за
внимание!

