



МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И
ОЗДОРОВЛЕНИЯ №4»

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ

Составила руководитель физического
воспитания Лескова Е.Ю.



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ:

- ✓ помочь детям снять сонное состояние, пробудить его в интересной форме.
- ✓ способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных, закаливающих, профилактических мероприятий
- ✓ воспитывать у детей созидательное отношение к своему здоровью.
- ✓ усилить деятельность всех органов и систем организма.
- ✓ закаливание организма ребёнка.
- ✓ профилактика плоскостопия и нарушений осанки.



ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА?

- ✓ Гимнастика пробуждения оказывает на детей положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие.
- ✓ Выполняя комплекс упражнений на кровати, дети постепенно переходят из фазы расслабления в фазу напряжения.
- ✓ Выражение «Встал не с той ноги» отпадает, если после крепкого сна малыши могут зарядиться бодростью и энергией, а затем в хорошем настроении провести вторую половину дня.



ГИМНАСТИКУ ПОСЛЕ СНА МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА 3 ЧАСТИ:



Гимнастика в кроватках

Корригирующие и закаливающие
упражнения

Эмоциональный
подъем





I часть - гимнастика в кроватках - обеспечивает плавный переход от сна к бодрствованию, происходит постепенное пробуждение мышц . Комплекс содержит упражнения на релаксационное растягивание, на расслабление и напряжение отдельных групп мышц. Сюда же включены дыхательные упражнения.



II часть – корригирующие упражнения, закаливающие процедуры – направлена на профилактику плоскостопия (разнофактурные поверхности: ребристые, шипованные, гладкие, жестко-ворсистые, наклонные и т.п.), упражнения детей в основных движениях, оказание закаливающего воздействия на организм (пособия для закаливания: в младших группах – солевые дорожки, в средних, старших – контрастные ванночки для ног).



III часть – заключительная – повышает физический и эмоциональный тонус ребенка, создает положительный эмоциональный настрой группы и располагает к дальнейшей активной деятельности. Она может быть проведена с использованием подвижных игр и упражнений.



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

- ◉ **Музыкальное сопровождение**, которое выступает в качестве терапевтического средства. Чтобы пробуждение было мягким, добрым и желанным используйте относительно тихую, нежную и легкую музыку.
- ◉ Еще один не маловажный момент – это **голосовые модуляции**, т.е. ваш голос во время гимнастики пробуждения должен быть ласковым, не громким и бодрым.
- ◉ В качестве темы гимнастики пробуждения лучше использовать знакомые детям сказки, сказочных героев, животных и т.п.





Пробуждение после дневного сна должно быть индивидуальным, т.е. в зависимости от типа нервной системы, но не больше положенного:

- ◉ 1 младшая группа 4-5 минут
- ◉ 2 младшая группа 5-6 минут
- ◉ Средняя группа 6-8 минут
- ◉ Старшая группа 8-10 минут
- ◉ Подготовительная группа 10 минут

ТАКИМ ОБРАЗОМ, СОБЛЮДАЯ ЭТИ
НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА МЫ СДЕЛАЕМ
ТАК, ЧТОБЫ НАШИ МАЛЫШИ ВСТАВАЛИ
«С ТОЙ НОГИ».





ПРЕЗЕНТАЦИИ
КОНЕЦ,
А КТО СЛУШАЛ

МОЛОДЕЦ!!!

спасибо!