

*Методика  
проведения гимнастики  
после дневного сна.*



*Подготовила педагог МАДОУ №82  
Булгакова С. Н.*

**Основная цель гимнастики после дневного сна –  
поднять настроение и мышечный тонус детей с  
помощью контрастных воздушных ванн и физических  
упражнений.**



## Задачи гимнастики:

- Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки, стопы и исправлению искривлений позвоночника.
- Способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию красивой осанки, грациозности.
- Развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.



## Значение гимнастики после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.



## **Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:**

1. Гимнастика в постели
2. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
3. Дыхательная гимнастика
4. Индивидуальные задания
5. Водные процедуры



# Гимнастика в постели





## корригирующая гимнастика



# Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша.

Оградить ребенка от простудных заболеваний – задача не из легких.

Микробы и вирусы то и дело одолевают маленького человечка и подрывают еще неокрепший иммунитет.



## **Дыхательная гимнастика:**

играет важную роль в системе оздоровления дошкольников. Приучает дышать носом, тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом, а также осуществляет массаж внутренних органов через движения диафрагмы и мышцы живота, тренирует сердечно-сосудистую систему, повышая устойчивость к гипоксии (недостатку кислорода)

# индивидуальная работа с детьми



# Водные процедуры

Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию. Умывание водой комнатной температуры оказывает на детский организм закаливающее влияние. Дети с большим удовольствием выполняют водные процедуры. Сначала умывают лицо, кисти рук, затем шею и руки до локтя.



Таким образом выстроенная система проведения гимнастики после сна, помогает решать поставленные задачи.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**