

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.

Длительность проведения гимнастики составляет 7-15 минут.

Оздоровительная гимнастика после дневного сна может включать в себя:

- разминку в постели и самомассаж
- ходьбу по массажным дорожкам
- гимнастику игрового характера

Подготовка к проведению гимнастики: проветривание помещения, раскладывание ковриков, подготовка атрибутов того или иного сюжета.

Ход гимнастики: Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой увеличивается постепенно. К гимнастике привлекаются проснувшиеся дети, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, у меня в руках волшебная палочка. Сейчас я вас превращу в волшебные снежинки!

Комплекс №1 (в кровати) «Путешествие снежинки».

1. Снежинки просыпаются.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Повороты головы влево - вправо (6 раз)

2. Снежинки раскрываются.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поочередно поднимать руки (4 раза)

Поочередно поднимать ноги (4 раза)

3. Снежинки пушинки.

И.п.: то же: развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п. (4-5 раз)

4. Клубок снежинок.

И.п.: сидя на кровати. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки в стороны, ноги вытянуть, голову вверх (4 раза)

5. Снежинки самолетки.

И.п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на колени, руки в стороны (5-6 раз)

6. Греем ручки снежинок.

Потираем ладошки (10-12 раз)

7. Массажуем пальчики.

Массажуя, называем пальчики: «Большой, указательный, средний, безымянный, мизинчик». Поочередно сначала одной, затем другой руки.

В помощь воспитателю:
«Гимнастика пробуждения после дневного
сна».

