

**«Бодрящая гимнастика после дневного сна для всех
возрастных групп»**

Выполнила:
Старший воспитатель
высшей квалификационной категории
Псалмова Елена Ивановна

**с. Починки
2022-2023 учебный год**

Бодрящая гимнастика после дневного сна для всех возрастных групп.

2022-2023 уч. г.

Гимнастика после сна.

Любой комплекс бодрящей гимнастики после сна имеет очень важную цель - активизация обмена веществ, тренировка защитных механизмов организма, развитие умений, ощущений осознанно управлять движениями. Гимнастика после дневного сна проводится регулярно в сочетании с контрастными воздушными ваннами. Примерный алгоритм проведения гимнастики после сна следующий. В спальном помещении открываются окна на такой промежуток времени, чтобы к концу дневного сна температура воздуха достигала **18 градусов**. В 15.00 дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяла и, предварительно сходили в туалет, лежа в постели, выполняют физические упражнения.

По команде воспитателя дети встают, быстро снимают пижамы и остаются в одних трусиках с босыми ногами. После чего в холодном помещении **1-1,5 минуты** выполняют ряд движений с умеренной нагрузкой (бег, ходьба). Особое внимание следует уделить подбору дыхательных упражнений. Затем следует пробежка в «теплую» комнату, где температура воздуха составляет **22-24 градуса**. Двигательная активность детей в этом помещении заключается в ходьбе по дорожке «здоровья». Например: сначала детям предлагается пройти по лежащему на полу канату, затем по ребристой доске изготовленной воспитателями группы самостоятельно из подручных материалов (пробки от бутылок, губки для мытья посуды, бельевые шнуры, массажные колпачки и т.п.) главное, что эти материалы должны быть яркими, чтобы привлекать внимание детей, далее по резиновому коврику с мелкими шипами, далее идет влажный солевой коврик. В заключение процедуры дети высушивают ноги о байковый коврик. Необходимо помнить, что во время всей бодрящей гимнастики очень важно хорошо подобранное музыкальное сопровождение. Основное условия: упражнения выполняются в постели, не вставая после пробуждения. **Длительность гимнастики 3-4 минуты**. Выполняемые упражнения бодрящей гимнастики представлены в комплексах для детей дошкольного возраста с учетом их возрастных особенностей. Длительность проведения каждого комплекса устанавливается в течении всего месяца, для лучшего усвоения включенных упражнений и дублируется два – три раза в течении всего года.

Комплексы бодрящей гимнастики после сна для детей средней группы.

Любой комплекс бодрящей гимнастики после сна имеет очень важную цель - активизация обмена веществ, тренировка защитных механизмов организма, развитие умений, ощущений осознанно управлять движениями. Гимнастика после дневного сна проводится регулярно в сочетании с контрастными воздушными ваннами. Примерный алгоритм проведения гимнастики после сна следующий. В спальном помещении открываются окна на такой промежуток времени, чтобы к концу дневного сна температура воздуха достигала **18 градусов**. В 15.00 дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяла и, предварительно сходили в туалет, лежа в постели, выполняют физические упражнения.

По команде воспитателя дети встают, быстро снимают пижамы и остаются в одних трусиках с босыми ногами. После чего в **холодном помещении 1-1,5 минуты** выполняют ряд движений с умеренной нагрузкой (бег, ходьба). Особое внимание следует уделить подбору дыхательных упражнений. Затем следует пробежка в **«теплую» комнату**, где температура воздуха составляет **22-24 градуса**. Двигательная активность детей в этом помещении заключается в ходьбе по дорожке «здоровья». Например: сначала детям предлагается пройти по лежащему на полу канату, затем по ребристой доске изготовленной воспитателями группы самостоятельно из подручных материалов (пробки от бутылок, губки для мытья посуды, бельевые шнуры, массажные колпачки и т.п.) главное, что эти материалы должны быть яркими, чтобы привлечь внимание детей, далее по резиновому коврику с мелкими шипами, далее идет влажный солевой коврик. В заключение процедуры дети высушивают ноги о байковый коврик. Необходимо помнить, что во время всей бодрящей гимнастики очень важно хорошо подобранное музыкальное сопровождение. Основное условия: упражнения выполняются в постели, не вставая после пробуждения. **Длительность гимнастики 3-4 минуты**. Выполняемые упражнения бодрящей гимнастики представлены в комплексах для детей дошкольного возраста с учетом их возрастных особенностей. Длительность проведения каждого комплекса устанавливается в течении всего месяца, для лучшего усвоения включенных упражнений и дублируется два – три раза в течении всего года.

Данные комплексы рассчитаны для детей среднего возраста и используются в течении всего учебного года. Комплексы дублируются по месяцам, другими словами, повторяются два или три раза в год. Это необходимо для усвоения детьми предложенных упражнений и создания системы мер по закаливанию малышей для укрепления их иммунной системы. В летний оздоровительный период бодрящая гимнастика после сна и закаливающие процедуры проводится в хорошо проветриваемом повешении группы.

Комплексы бодрящей гимнастики для старшей и подготовительной группы

Основная **цель** гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс гимнастики в старшей и подготовительной к школе группе несколько отличается от других возрастных категорий дошкольного детства, тем, что меняется содержания этапов, добавляются новые части данной гимнастики. Длительность такой гимнастики составляет **10–15 минут**, после чего дети переходят к водным процедурам. Комплекс состоит из нескольких частей: разминочные упражнения в постели, выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика), выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика), ходьба по «тропе здоровья» (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам), игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха, выполнение упражнений с тренажерами. Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног). В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.

Схема проведения гимнастики после дневного сна у детей старшего дошкольного возраста.

1. Гимнастика в постели.
2. Ходьба по «тропе здоровья».
3. Корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
4. Массаж махровой рукавицей.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Упражнения для глаз.

Структура бодрящей гимнастики после дневного сна.

1. Гимнастика в постели. Самомассаж.
2. Ходьба, бег, комплекс ОРУ.
3. Упражнения для профилактики плоскостопия.
4. Дыхательная гимнастика.

Наименование группы	Продолжительность	Повторение упражнений	Количество упражнений
Младшая группа	7 – 8 мин.	4 - 5 раз	4 (4)
Средняя группа	8 - 9 мин.	5 – 6 раз	4 – 5 (5)
Старшая группа	9 – 10 мин.	6 - 8 раз	5 – 6 (6)
Подготовительная к школе группа	10 – 12 мин	8 - 10 раз	6 – 8 (7)

1. Гимнастика в постели: около 2-3 минут.
2. Упражнения в холодном помещении -1-1,5 минуты.
3. В тёплом помещении дыхательная гимнастика – 5-6 минут.