

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение Центра развития  
ребёнка – детский сад «Солнышко»  
города Котовска  
Тамбовской области

Картотека комплексов гимнастики  
пробуждения для детей старшей  
группы детского сада.  
(Методическая разработка)



Разработала : Чичканова А.В

# Актуальность

- Пробуждение – является одним из важнейших моментов способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка.
- Правильное постепенное пробуждения ото сна важный элемент сохранения и укрепления здоровья.
- Гимнастика после сна - одна из форм правильного пробуждения
- Гимнастика пробуждения - эффективная закаливающая процедура
- Гимнастика после сна помогает детям поднять настроение, мышечный тонус
- Гимнастика после сна обеспечивает профилактику нарушений осанки и плоскостопия.
- Способность формировать привычки к здоровому образу жизни

# Одна из форм оздоровительной работы- гимнастика после дневного сна.

- ❖ Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжать день?
- ❖ Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.
- ❖ После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка.



**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.**



# Гимнастики пробуждения для детей дошкольного возраста

Гимнастика после сна состоит из несколько частей:

- 1) Комплекс упражнений для разминки в постели(гимнастика пробуждения)
- 2) Дыхательная гимнастика
- 3) Ходьба по массажным дорожкам, самомассаж.



**Комплексы гимнастики после сна основан на уже имеющие навыки, двигательном опыте ребенка. Длительность проведения составлять 7-15 минут.**



**Цель данных упражнений – активизировать физиологические системы, активизирует функции дыхательного аппарата.**

**Регулярность выполнения оздоровительных упражнений – залог здоровья наших детей.**



**Гимнастика пробуждения происходит под звуки плавной музыки. Музыка вызывающие приятные положительные эмоции( пение птиц, шум леса, моря, классическая музыка для детей). Или под словесное сопровождение.**



# Дыхательная гимнастика



# Дерево в ветреный день

**Садимся на колени или на пятки (как малышу удобнее), следим за осанкой. При вдохе руки поднимаем над головой, а во время выдоха опускаем вниз, слегка наклоняя туловище, совсем как ствол дерева, ветки которого качаются на ветру.**



# Пословицы и поговорки

## Пословицы

- Чистота – залог здоровья.  
- Здоровье в порядке – спасибо зарядке.  
- Если хочешь быть здоров – закаляйся.

- В здоровом теле – здоровый дух.

- Кто аккуратен, тот людям приятен.

- Чистота – лучшая красота.

## ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ



Болезнь с грязью в дружбе.  
Лакомств тысяча, а здоровье одно.

Пешком ходить – долго  
жить.

Курить – здоровью вредить.

Здоровье не купишь.

Выспишься – помолодеешь.

Чисто жить – здоровым быть.

Чистота и здоровье – родные сёстры.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Люди с самого рождения

Жить не могут без движенья.







