

Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №159 присмотра и оздоровления
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Оздоровительная гимнастика после дневного сна как способ физического развития детей



Подготовила:
инструктор по ФК
Куимова Т.А.

Гимнастика после дневного сна –

это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию.

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, улучшается настроение и самочувствие ребёнка.

Забота о здоровье – важнейший труд воспитателя».

цель:

Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.
Сохранить и укрепить здоровья детей.

Основные задачи:

- увеличить тонус нервной системы;
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- способствовать профилактике простудных заболеваний;
- развитие физических навыков;
- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

Виды гимнастики после дневного сна

Разминка в постели и самомассаж

Ходьба босиком по дорожке здоровья

Комплекс гимнастики после дневного
сна

Водные процедуры

Предполагаемые результаты

- * Укрепить здоровье и иммунитет детей ;
- * Повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;
- * Развивать координацию движений;
- * Способствовать воспитанию к здоровому образу жизни;

Вот такие оздоровительные дорожки, тренажеры, перчатка для самомассажа можно сделать самим из подручных материалов.











- 
- * Таким образом, ежедневное выполнение комплекса **гимнастики**, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма **после** сна и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня.