

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
«Диинчигеш» с. Тоора-Хем Тоджинского кожууна**

---

668530, Республика Тыва, Тоджинский р-н с. Тоора-Хем, ул. Комсомольская 7  
тел. 8(394 50) 2-13-79 mail: [MBDOUbelka@yandex.ru](mailto:MBDOUbelka@yandex.ru) сайт: <https://diinchigesh-toora-hem.rtyva.ru>

**Консультация для родителей**  
**«Гимнастика после дневного сна»**

## Консультация для педагогов «Гимнастика после дневного сна»

### «Оздоровительная гимнастика после сна для детей дошкольного возраста»

Здоровье - это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Для того чтобы укреплять здоровье ребенка, необходимо четко знать: возрастные особенности физиологии детского организма на каждом этапе его развития и те мероприятия, необходимые для поддержания и улучшения его здоровья. Одним из таких мероприятий в системе оздоровительной работы с детьми в режиме дня, является гимнастика после дневного сна.

#### ➤ Что такой гимнастика после дневного сна?

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

#### ➤ Цель бодрящей гимнастики?

Цель: способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

Задачи гимнастики после сна:

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.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма.

Гимнастика после дневного сна имеет определенную структуру:

1 Гимнастика в постели

2 Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия

3 Дыхательная гимнастика

4 Индивидуальные задания

5 Водные процедуры

Рассмотрим подробнее каждую часть.

1. гимнастика в кроватках

Пробуждение происходит под звуки плавной музыки с постепенным нарастанием громкости. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя поглаживание, потягивание, поочерёдное поднимание рук и ног, комплекс упражнений 5-6 начиная с головы до ног. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

2. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия

дети выполняют корригирующую гимнастику: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полу приседе на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по кругу, затем ходьба по массажным дорожкам дорожкам. Очень хорошо использовать массажные коврики это доставляет детям огромное удовольствие. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы, используются для профилактики плоскостопия,- (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др.) Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег.

#### ➤ Дыхательная гимнастика

Для усиления закаливающего эффекта процедура завершается дыхательной гимнастикой. Изображая ветер, ребёнок дует на подвешенные на нитках листочки и ленточки, сдувает с ладошки перышко, надувает воздушный шарик. Эти упражнения

улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к холоду, инфекциям, недостатку кислорода.

➤ Индивидуальные задания

Затем проводится индивидуальная работа с детьми. Педагог организует её как самостоятельную деятельность детей. Например, дать детям задание собирать жёлуди, камушки, нарисовать пальцами ног на бумаге и т.

➤ Заканчивается гимнастика водными процедурами (умывание). А, какую пользу приносят водные процедуры детскому организму?

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 закаляющее влияние. Дети с большим удовольствием выполняют водные процедуры. Сначала умывают лицо, кисти рук, затем шею и руки до локтя.

Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут. Смена комплексов проходит через каждые 2 недели. Таким образом, данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. Гимнастика после дневного сна для детей очень важна. Ведь с её помощью малыши не только восстанавливают тонус, но и учатся заботиться о своём здоровье. А сохранение и восстановление нормального самочувствия ребёнка — одна из основных задач его пребывания в дошкольном образовательном учреждении.