



Бодрящая гимнастика, как фактор здоровьесбережения в работе с детьми.

**Выполнила:
воспитатель МДОУ
Детский сад «Сказка»
Пинюкова Е.М.**



«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их

духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои

силы».

Сухомлинский В. А.





Гимнастика пробуждения - это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Она помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие.



Цель бодрящей гимнастики:

способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после дневного сна.

Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной дальнейшей деятельности.





Задачи гимнастики пробуждения:

- формировать умения правильно выполнять ОРУ;
- укреплять опорно - двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки;
- воспитывать привычку здорового образа жизни;
- укреплять иммунитет.



Комплекс гимнастики может включать в себя:

- разминочные упражнения в постели;
- ОРУ у кроваток;
- корригирующие упражнения;
- дыхательная гимнастика;
- выполнение упражнений с тренажёрами;
- закаливающие процедуры.

В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.



Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.

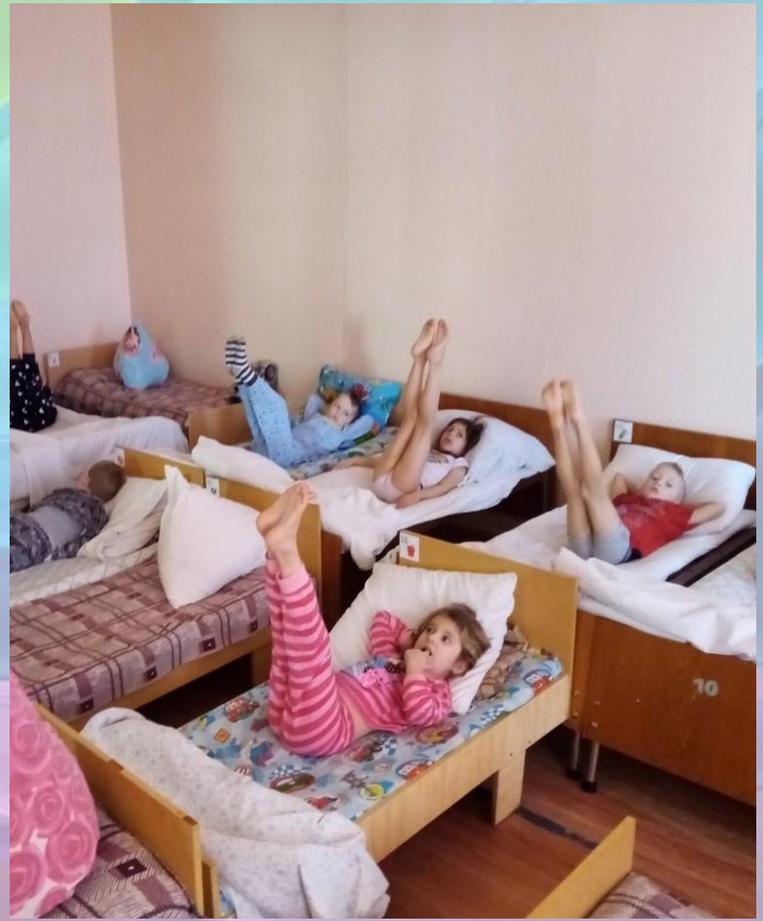
Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Гимнастика в постели включает комплекс упражнений, начиная с головы до ног.

Длительность гимнастики в постели 2-3 минут.



Гимнастика в постели





Гимнастика в постели





ОРУ у кроваток.



Корригирующая гимнастика:

- ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полу приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок,
- ходьба по корригирующим дорожкам
- упражнения на профилактику нарушений осанки.

Важно следить за осанкой детей.

Чтобы заинтересовать детей используют кубики, гимнастические палки, мячи, погремушки и т.д.

Длительность этой части составляет 2-3 мин.



Корригирующая гимнастика





Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.



Дыхательная гимнастика





Спасибо за внимание!

