



## **Методика проведения гимнастики после дневного сна**

Пока дети спят, педагог создает условия для проведения гимнастики: для контрастного закаливания детей готовит «холодную» комнату (игровую или раздевалку); температура в ней с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой. Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.





## Главное правило –

**исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.**

## Гимнастика после дневного сна

Основная цель гимнастики после дневного сна- поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений.



*Вы проснулись? Улыбнулись.  
Чтоб совсем проснуться нужно  
потянуться.  
Потянулись, потянулись  
А теперь прогнулись.  
Повернулись все на спинку  
Дружно сделали корзинку.  
Сели на кроватки  
Кулачком потрите пятки.  
А теперь тихонько встанем и на  
месте зашагаем.*



Гимнастика пробуждения  
после дневного сна -

### "МЫ ПРОСНУЛИСЬ"

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)
  2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)
  3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)
  4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и. п. (4 раза)
- Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.





*Гимнастика пробуждения после  
дневного сна*

**ИГРА**

*Собираем детвору  
Поиграть в одну игру.*

*- и.п. лежа на спине -поднимать руки в  
стороны и вверх;*

*Покажите мне, ребята,  
Как в лесу живут зверята. -  
поочередно поднимать то одну, то  
другую ногу.*

*Как лисенок просыпается,  
- потянуться,*

*Как бельчонок умывается,  
- «умываться»,*

*Как зайчонок поскакал,  
- поочередное поднимание ног в  
быстром темпе.*

*Как волчонок побежал.  
-»бежать» ногами в воздухе.*

