Во время сна детей я готовлю оптимальные условия для проведения гимнастики: снижаю температуру в помещении за счет проветривания.

Провожу гимнастику в сопровождении плавной не громкой музыки.

Гимнастика пробуждения направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.

 Я начинаю проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Гимнастика в постели включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

Исключаю резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Некоторые элементы гимнастики провожу около кроватей.

Затем предлагаю детям перейти в прохладную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом слежу не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей.

Оздоровительная гимнастика включает комплекс упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки, комплекс дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна составляет 12-15 минут.

Хочу сказать спасибо своим родителям за помощь в подготовке «дорожки здоровья». Сшиты коврики, наполненные горохом, гречкой, пшеном и рисом.

Мама Алисы Шмаковой приготовила коврик, используя колпачки от бахил, бабушка Леры Крутовой коврик с пуговицами. А мама Ксюши Михеевой сшила коврик со стопами и кистями рук, вырезанные из ткани.

