Гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна форма физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня, помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Проводится ежедневно при открытых фрамугах в течении 5-7 мин.

Дети постепенно просыпаются(можно использовать музыкальное сопровождение). Затем , лёжа в постели на спине поверх одеяла , дети выполняют 3- 4упр. Общеразвивающего характера. После чего ,дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (например: ходьба обычным шагом, на пятках, носках, по массажным коврикам, лёгкий бег). Закончить комплекс можно ритмичными движениями под музыку ,в заключении проводятся дыхательные упражнения.

 Один из вариантов проведения гимнастики может быть игровым 3-6 имитационных упр. Или же 1-2 подвижные игры малой , а затем средней интенсивности.

Комплексы гимнастики после дневного сна (в кроватках).

1. 1.и.п. лёжа на спине.(потягушки) 1-руки вверх , ноги вытянуть.2-и.п.(4-6 раз)

 2.и.п. Лёжа на спине, ноги прямо, руки вдоль туловища.1-сокнуть ноги в коленях 2-и.п.(4-6 раз)

 3.и.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поглаживание живота по часовой стрелке.(4-6 кругов)

2. 1. И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях перед собой. Поочерёдное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.(4-6 раз)

 2. и.п.лёжа на спине , руки вдоль туловища. Надуть живот удержать положение. Не дыша(2-3 сек.) (3-4 раза).

 3.и.п. сидя «по-турецки», руки на коленях. Наклоны поочерёдно то к одной , то к другой ноге.(4-6 раз).

Далее, дети встают и выполняют ходьбу по массажным коврикам и дорожкам. ( или выполняют разнообразные виды ходьбы).

Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Н.С. Голицына –М.2006.