

## Пробуждение

Под сосной, где много шишек,  
Сладко спит малютка-мишка.  
Мишка, глазки открывай,  
День с зарядки начинай!  
Сначала мишка потянулся,  
Выгнул спинку и проснулся.

—  
Светит солнце ярко,  
Стало жарко-жарко.  
Бабочки проснулись,  
Детки улыбнулись.

—  
Кто спит в постели сладко?  
Давно пора вставать.  
Спешите на зарядку!  
Мы вас не будем ждать!  
Носом глубоко дышите,  
Спинку ровненько держите!

—  
Подул весенний ветерочек.  
Раскрыл он нежные цветочки.  
Цветочки ото сна проснулись  
И прямо к солнцу потянулись.  
И в танце легком закружились  
Потом листочки опустились.

—  
Солнце глянуло в кровати,  
Надо делать нам зарядку.  
Одеяло мы подняли,  
Сразу ножки побежали.  
Раз, два, три!  
Ну-ка ножки догони!

С кроваток быстро поднимайтесь,  
На зарядку собирайтесь!  
Будем с вами мы играть,  
Бегать, прыгать и скакать!

—  
Улетели сны в окошко,  
Убежали по дорожке.  
Ну, а мы с тобой проснулись  
И, проснувшись, улыбнулись.  
Открывай один глазок,  
Открывай другой глазок!  
Будем мы с тобой сейчас  
Делать потягушки,  
Лежа на подушке.

—  
Чтоб скорей проснуться,  
Надо потянуться.  
Тянем ручки, тянем ушки.  
Ручкой облачка достали  
И немного выше стали!

—  
Смотри скорее, который час!  
Тик-тик, тик-тик, тик-тик!  
Налево раз, направо раз!  
Тик-тик, тик-тик, тик-тик!  
Бежит по рельсам паровоз,  
На зарядку нас повез.

ГУ СО СРЦН «Маленькая страна»

Адрес: 410019, г. Саратов,  
2-й Магнитный проезд, д. 44 А

Буклет подготовила  
воспитатель Варфоломеева С. В.

ГУ СО «Социально-реабилитационный  
Центр для несовершеннолетних  
«Маленькая страна»

## ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Информационный буклет  
для воспитателей



Саратов, 2011

В настоящее время гимнастику после дневного сна во многих учреждениях либо незаслуженно придали забвению, либо не признают ее потенциала в оздоровлении дошкольников и используют лишь с целью постепенного перехода детей ото сна к бодрствованию.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна:

- гимнастика в постели;
- упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;
- дыхательная гимнастика;
- индивидуальная либо дифференцированная работа;
- водные процедуры.

**Пробуждение** детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

**Гимнастика в постели** направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика может включать потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз и т. п. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.

Затем дети босиком и в трусиках выполняют **корректирующую ходьбу** (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корректирующим дорожкам) или **комплекс упражнений, направленный на профилактику плоскостопия**. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног; но и за осанкой детей – положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики – 2-3 минуты.

Далее дети выполняют **комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки**. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать обручи, кубики, мячи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также такие упражнения хатха-йоги, как «Кошечка», «Змея», «Дерево», «Рыба», «Кузнечик» и др. Они выполняются в течение 2-3 минут.

Затем дети выполняют **комплекс упражнений дыхательной гимнастики**, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиваться выполнением одного-двух дыхательных упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший

оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Затем педагог проводит **индивидуальную или дифференцированную оздоровительную работу с нуждающимися детьми** (например, с часто болеющими). Он может организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с диагнозом «плоскостопие» собирать каштаны то правой, то левой ногой). В это время остальные дети под руководством воспитателя выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой и т. п.)

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут.

Важно отметить, что внедряя развивающие формы оздоровления дошкольников все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна желательно проводить в **игровой форме**.

Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая во внимание определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения.

