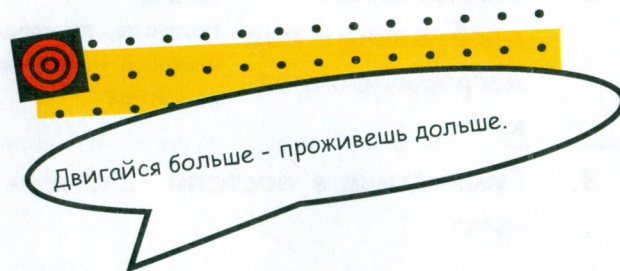


В.А.Сухомлинский

Я не боюсь ещё раз повторить:

Забота о здоровье -это важней-
ший труд воспитателя. От жиз-
нерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь, ми-
ровоззрение, умственное разви-
тие, прочность знаний, вера в
свои силы.



Надо непременно встряхивать себя
физически, чтобы быть здоровым
нравственно. (Лев Толстой)




МАДОУ детский сад
ст. Плавница



На зарядку становись!



**Бодрящая
гимнастика
после
дневного
сна**

▶ ТЕХНОЛОГИЯ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

ДОШКОЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

Задачи

*устранить некоторые последствия сна(вялость, сонливость и др.);

*увеличить тонус нервной системы;

*усилить работу основных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, системы желёз внутренней секреции и других);

*профилактика простудных заболеваний;

*повышение устойчивости организма к природным воздействиям



ЭТО ВАЖНО!

► Виды гимнастики после сна

*Разминка в постели и самомассаж

*Гимнастика игрового характера

*Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса

*Пробежки по массажным дорожкам

Методика проведения и основы руководства гимнастикой после сна

1. Подготовка инвентаря, проветривание комнаты, снижение температуры
2. Постепенное пробуждение под негромкую музыку на 3-5 градусов по сравнению с «тёплой» комнатой
3. Гимнастика в постели -2-3 минуты
4. Корректирующая ходьба в «холодной» комнате (босиком и в трусиках) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия - 2-3 минуты
5. Упражнения на профилактику нарушения осанки в «тёплой» комнате—2-3 минуты
6. Комплекс дыхательной гимнастики в «холодной» комнате» (от 0,5-1 минуты до 5-7 минут)



7. Индивидуальная работа с ЧБД или детьми с признаками развития плоскостопия.

Остальные дети выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Общая продолжительность оздоровительной гимнастики после дневного сна
12-15 минут



Закалишься—от болезней
отстранишься!.