

## Комплекс гимнастики пробуждения

Шли по маленькой дорожке  
Наши маленькие ножки



Руки тоже помогали:  
Все махали и махали!



Правое крыло завожу  
И внимательно гляжу.



Поднимаюсь в высь  
Лечу...  
Возвращаться не хочу!

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

## Виды гимнастики после дневного сна:

1) разминка в постели и самомассаж;



2) гимнастика игрового характера;



3) упражнения направленные на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.



## Гимнастика после дневного сна

— это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.



### Основные задачи:

- 1) Устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- 2) Увеличить тонус нервной системы;
- 3) Усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и др.)

## Для заботливых родителей:

- не забывайте проветривать помещения;
- все упражнения делать с удовольствием и хорошим настроением.
- любите своего ребенка таким, какой он есть;
- радуйтесь своему малышу;
- разговаривайте с ребенком заботливым, ободряющим тоном;
- чаще хвалите малыша;
- помните, что авторитет родителей основан только на достойном образце поведения;
- после гимнастики полезно проводить водные процедуры.

МБДОУ

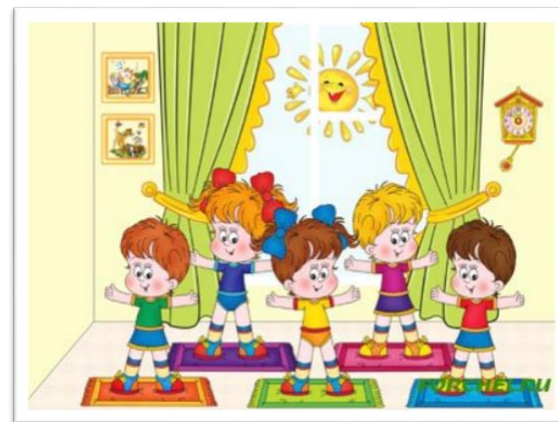
Детский сад №125 «Яблонька»

Нижегородская область,  
г. Дзержинск  
Ул. Октябрьская 44 А

Телефон: (8313)25-67-80  
Эл.почта: ds125@uddudzr.ru

МБДОУ  
Детский сад № 125  
«Яблонька»

*«Бодрящая гимнастика с  
элементами закаливания  
в средней группе!»*



Выполнила:  
воспитатель Кражай С. А.,

г. Дзержинск  
2020г