

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 223

Юридический адрес: 620085, Свердловская область, г. Екатеринбург, д.8  
Тел.: 218-07-77, 218-09-77 e-mail: [mdou223@eduekb.ru](mailto:mdou223@eduekb.ru), сайт: [дс223.рф](http://дс223.рф)

---

**Гимнастика после дневного сна: Бодрое пробуждение и польза  
для здоровья детей 4-5 лет**

Составитель:  
Никифорова Д.А.

Екатеринбург, 2024

Дневной сон – важная часть режима дня в детском саду. Он помогает восстановить силы, необходимые для активной деятельности во второй половине дня. Однако, после сна дети часто чувствуют себя вялыми и сонными. Чтобы помочь им быстрее проснуться, взбодриться и подготовиться к новым занятиям, необходимо проводить гимнастику после дневного сна.

### **Почему гимнастика важна?**

Гимнастика после дневного сна оказывает комплексное положительное воздействие на организм ребенка:

- **Улучшает кровообращение:** Легкие физические упражнения стимулируют кровоток, что помогает быстрее "проснуться" мозгу и всему телу.
- **Повышает тонус мышц:** Во время сна мышцы расслабляются. Гимнастика помогает их активизировать, что необходимо для поддержания правильной осанки и координации движений.
- **Укрепляет иммунитет:** Физическая активность способствует укреплению иммунной системы, что особенно важно в период адаптации к детскому саду и в осенне-зимний период.
- **Улучшает настроение:** Упражнения стимулируют выработку эндорфинов – гормонов радости, что помогает детям быстрее прийти в хорошее настроение.
- **Развивает моторику и координацию:** Гимнастика включает в себя упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики, координации движений и ловкости.
- **Прививает привычку к здоровому образу жизни:** Регулярные занятия гимнастикой с раннего возраста формируют у детей привычку к физической активности и заботе о своем здоровье.

### **Основные принципы проведения гимнастики после сна:**

- **Постепенность:** Начинайте с простых упражнений, постепенно увеличивая их интенсивность и сложность.
- **Регулярность:** Гимнастику необходимо проводить ежедневно, чтобы добиться устойчивого положительного эффекта.
- **Индивидуальный подход:** Учитывайте индивидуальные особенности каждого ребенка, его физическую подготовку и состояние здоровья.
- **Игровой формат:** Превратите гимнастику в увлекательную игру, используя стишки, потешки, музыкальное сопровождение и яркий инвентарь (мячики, ленточки, флажки).
- **Позитивный настрой:** Создайте доброжелательную атмосферу, поощряйте детей и хвалите их за успехи.
- **Контроль:** Следите за тем, чтобы дети правильно выполняли упражнения и не переутомлялись.

### **Примерный комплекс гимнастики после дневного сна (10-15 минут):**

### 1. Потягивания:

- "Кошечка проснулась": Дети стоят на четвереньках, поочередно выгибают и прогибают спину, как кошки.
- "Солнышко тянется": Дети поднимают руки вверх, тянутся к солнышку, встают на носочки.

### 2. Ходьба и бег:

- Ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием коленей.
- Легкий бег по кругу.

### 3. Упражнения для шеи:

- Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево.
- Повороты головы вправо-влево.

### 4. Упражнения для рук и плечевого пояса:

- Круговые движения руками вперед и назад.
- Поднимание рук вверх, в стороны, перед собой.
- "Мельница": Поочередные махи руками.

### 5. Упражнения для туловища:

- Наклоны туловища в стороны.
- Повороты туловища вправо-влево.

### 6. Упражнения для ног:

- Приседания.
- Махи ногами вперед, в стороны, назад.
- Прыжки на двух ногах, на одной ноге.

### 7. Дыхательные упражнения:

- Глубокий вдох через нос, выдох через рот.
- "Задувай свечку": Дети делают глубокий вдох и медленно выдыхают, как будто задувают свечу.

### Примеры игр и упражнений:

- "Солнечные зайчики": Дети ловят солнечных зайчиков руками, ногами, головой.
- "Ветер дует": Дети изображают деревья, которые качаются на ветру.
- "Птички летают": Дети бегают по группе, машут руками, как крыльями.
- **Использование массажных ковриков:** Ходьба по массажным коврикам оказывает стимулирующее воздействие на нервные окончания, что помогает быстрее проснуться.

### Важно помнить:

- Перед началом проведения гимнастики необходимо проветрить помещение.
- Музыкальное сопровождение должно быть спокойным и бодрящим.
- Гимнастика должна приносить детям удовольствие.

### **Заключение:**

Гимнастика после дневного сна – это эффективный и простой способ помочь детям 4-5 лет взбодриться, улучшить настроение и подготовиться к новым занятиям. Регулярное проведение гимнастики способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств и формированию привычки к здоровому образу жизни. Не забывайте, что главная задача педагога – создать позитивную и вдохновляющую атмосферу, чтобы дети с удовольствием участвовали в занятиях.

