

# ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ.



ПОДГОТОВИЛА: ОСКОЛКОВА Я. В.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА – ЭТО КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, ОБЛЕГЧАЮЩИХ ПЕРЕХОД ОТ СНА К БОДРСТВОВАНИЮ, ИМЕЮЩАЯ ПРИ ПРАВИЛЬНОМ РУКОВОДСТВЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР.



# СТРУКТУРА ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА.

- КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ СОСТОИТ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ЧАСТЕЙ:
- 1.ГИМНАСТИКА В ПОСТЕЛИ
- 2.УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ
- 3.ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
- 4 ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
- 5 ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

ОБЩАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ СОСТАВЛЯЕТ 7-10 МИНУТ, ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ – 10-15 МИНУТ.



# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА.

- СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ ДЛЯ КОНТРАСТНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ: ПОДГОТОВИТЬ «ХОЛОДНУЮ» КОМНАТУ.
- ПОДГОТОВИТЬ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ХОДЬБЫ.
- ПРОВОДИМ ГИМНАСТИКУ В ПОСТЕЛИ (ОКОЛО 2—3 МИНУТ).
- ВЫВОДИМ ДЕТЕЙ В «ХОЛОДНУЮ» КОМНАТУ ВЫПОЛНЯЕМ КОРРИГИРУЮЩУЮ 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 КОРРИГИРУЮЩИМ ДОРОЖКАМ, 2—3 МИНУТЫ).
- ВЫПОЛНЯЕМ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЛИ НЕСКОЛЬКО ФИЗКУЛЬТМИНУТОК, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРОФИЛАКТИКУ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

