

# Методика проведения гимнастики после дневного сна



Пока дети спят, педагог создает условия для проведения гимнастики: для контрастного закаливания детей готовит «холодную» комнату (игровую или раздевалку); температура в ней с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.



## Комплекс 1. В кроватках.

### 1. «Потягушечки»

*Потягууууики, потягууууики!  
Поперек толстунууики  
А в ножки ходунууики  
А в ручки хватунууики  
А в роток говорок  
А в головку разумок»*

### 2. «Кулачки – ладошки»

(упражнение на сжимание и разжимание пальчиков рук)

*В прятки пальчики играли  
И головки убирали  
Так, так и вот так  
И головки убирали.*

### Возле кроваток

*Ножками потопали  
Ручками похлопали  
Качаем головой*

Ходьба по дорожке «Здоровья»  
(резиновые коврики)

П/и «Догоним Зайку»



## Комплекс 2. В кроватках.

### 1. «Потягушечки»

*Потягууууики, потягууууики!  
Поперек толстунууики  
А в ножки ходунууики  
А в ручки хватунууики  
А в роток говорок  
А в головку разумок»*

### 2. «Мы себя любим»

– руки в стороны;  
– руки скрестно на груди.

### 3. Нарядили ножки

*В новые сапожки.*

(поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).

### Возле кроваток

*Маленькие ножки  
Шагают по дорожке.  
Топ – топ, топ – топ.*

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

П/и «Бегите ко мне»

