

Гимнастика бодрящая

Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье.

Генрих Гейне



Значение

Гимнастики после дневного сна

1

Устранить сонливость и вялость

.....

2

Укрепление здоровья и повышение защитных сил организма.

.....

3

Укрепление нервной системы

.....

4

Улучшение настроения

.....

5

Поднятие мышечного тонуса

.....



ВАРИАНТЫ БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ



Разминка в постели и самомассаж;

Дыхательная гимнастика- стоя у постели или в групповой комнате.

Гимнастика игрового характера;

Гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;

Пробежки по массажным дорожкам;

Лечебно-восстановительная;

Музыкально-ритмическая.



МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года, при открытых фрамугах и форточках (или хорошо проветренном помещении), в течение пяти–десяти минут в зависимости от возраста детей.

особенности проведения бодрящей гимнастики



Первое, что должен видеть ребенок после сна, - улыбающееся лицо взрослого человека, будь то мама или воспитатель детского сада, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, не зависимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу же, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

Характеристика бодрящей гимнастики

для детей младшего дошкольного возраста

Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера, такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые яркие игрушки радуют детей, увлекают их, заставляя двигаться, выполнять предложенное задание.



Характеристика бодрящей гимнастики

для детей старшего дошкольного

для детей старшего дошкольного возраста необходимо проводить комплексы

бодрящей гимнастики с элементами точечного массажа и самомассажа.

Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле, повышают иммунитет.





**Упражнение в кровати:
На скамейке у окошка
Улеглась и дремлет кошка.
Свернуться калачиком, ноги
подтянуть к голове
Киска глазки открывай!
Открывают глаза, обвести
глазами комнату
День зарядкой начинай!
Лежа на спине поднимают
согнутые в коленях ноги к
живот
Захотела наша кошка
Когти поточить немножко.
Подняв руки вверх делают
царапающие движения**