

Методические рекомендации

Музыкальное сопровождение улучшает эмоциональный фон и задаёт ритм.

Длительность: корректируется по возрасту:

Младшие, средние группы —

7–10 мин,

старшие — 12–15 мин.

Вариативность: менять комплексы каждые 2 недели для поддержания интереса.

Контроль осанки — следить за положением спины, головы, плеч во время упражнений.

Закаливание — включать щадящие процедуры (обтирание, ходьбу босиком) без противопоказаний.

Принципы проведения:

- безопасность
- постепенность
- индивидуальный подход
- позитивный настрой
- регулярность



Муниципальное бюджетное
дошкольное учреждение
«Детский сад № 63
общеразвивающего вида»



683031 Камчатский край,
г. Петропавловск – Камчатский,
проспект 50 лет Октября, д.2/1
Телефон: 8(415-2)26-74-33
8(415-2)26-78-33
Эл. почта: mbdou-63-41.ru

**Тема: «Гимнастика
после сна для детей
дошкольного возраста»**

«Тот, кто после пробуждения
дает телу движение—
избавляет себя от недугов и
умножает годы жизни»

Персидский врач и ученый Авиценна,
980-1037 г.г.



Дата выпуска: 17.01.2026

МБДОУ «Детский сад №63 »

Читатели: педагоги, родители
воспитанников МБДОУ «Детский сад №63»

Составитель: инструктор по физической
культуре Мальцева Таисия Викторовна

При регулярном проведении

гимнастики после сна:

исчезает сонливость и вялость;

повышается активность и настроение;

улучшается кровообращение и дыхание;

укрепляется мышечный корсет;

снижается риск нарушений осанки; возрастает общая двигательная активность.



Гимнастика после дневного сна — важный элемент физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Это комплекс мероприятий, облегчающий переход от сна к бодрствованию и оказывающий оздоровительный эффект при правильном проведении.

Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей, обеспечить плавный, но эффективный переход к активной деятельности

Виды гимнастики после сна:

Разминка в постели и самомассаж — щадящие движения для мягкого пробуждения.

Игровая гимнастика: имитационные упражнения («лыжник», «конькобежец», «цветок»). Особенно эффективна для младших дошкольников.

С тренажёрами и спортивным комплексом лазание по канату, упражнения на перекладине, работа с эспандером.

Пробежки по массажным дорожкам — сочетаются с воздушными ваннами (2–3 раза в неделю).

Структура гимнастики после дневного сна:

(малыши — средний возраст — 7–10 мин; старшие дошкольники — 10–15 мин)

Разминка в постели (2–4 мин)

Упражнения из положения лежа:

потягивания, повороты;

сгибание-разгибание рук и ног;

лёгкие самомассажные движения.

Корригирующие и закаливающие упражнения (2–4 мин.)

Проводится в проветренном помещении: ходьба по массажным дорожкам;

упражнения по профилактике плоскостопия;

контрастные воздушные ванны.

Активная часть (2–4 мин)

Используются: гимнастические палки; мячи; обручи; кубики; гантели (по возрасту).

Упражнения направленные на профилактику нарушений осанки.

Заключительная часть (1–3 мин)

дыхательная гимнастика;

упражнения для глаз;

релаксационные элементы.