

Комплекс гимнастик после сна

Гимнастика после сна

предназначена для непосредственной образовательной области «Физическая культура», «Здоровье».

Цель: Продолжать сохранять и укреплять физическое здоровье детей.

Устранить некоторые последствия сна: вялость, сонливость.

Усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

Плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

Задачи:

Образовательные: Расширять представления о здоровье человека. Прививать любовь к спорту, здоровому образу жизни. Совершенствовать умение выполнять движения в соответствии с текстом.

Развивающие: Развивать координацию движений, двигательную активность, развивать речь, внимание, память, способность к самоконтролю, самооценку при выполнении движений.

Воспитательные: Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.



Комплекс № 1

1. Ходьба по массажным коврикам.
2. Прыжки из обруча в обруч на 2 ногах.
3. Ходьба по разнофактурной дорожке.
4. Подлезание под дугой «Не задень колокольчик»
5. Подвижная игра «Мыши и кот».



Комплекс № 2

1. Ходьба по массажным коврикам.
2. Прыжки из обруча в обруч на 2 ногах.
3. Ходьба с высоким подниманием колен, перешагивание через препятствия – кубики.
4. Подлезание под дугой «Не задень колокольчик».
5. Подвижная игра «Поезд».

Комплекс № 3

1. Ходьба по массажным коврикам.
2. Прыжки из обруча в обруч на 2 ногах.
3. Ходьба по извилистой дорожке (канат).
4. Подлезание под дугой «Не задень колокольчик».
5. Подвижная игра «Наседка и цыплята».

Комплекс № 4

1. Ходьба по массажным коврикам.
2. Прыжки из обруча в обруч на 2 ногах.
3. Ходьба по ребристой дорожке.
4. Подлезание под дугой «Не задень колокольчик».
5. Подвижная игра «Воробушки и кот».



Комплекс № 5

1. Ходьба по массажным коврикам.
2. Прыжки из обруча в обруч на 2 ногах.
3. Ходьба «Змейкой» (кегли)
4. Подлезание под дугой «Не задень колокольчик».
5. Подвижная игра «Птички в гнёздышках».



Комплекс № 6

1. Ходьба по массажным коврикам.
2. Прыжки из обруча в обруч на 2 ногах.
3. Ходьба по разнофактурной дорожке.
4. Подлезание под дугой «Не задень колокольчик»
5. Подвижная игра «Листопад».