

# *Комплекс*

## *гимнастики 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. Подлезанье под дугой «Не задень колокольчик»
5. Подвижная игра «Мышки 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. Подлезанье 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. Подлезанье 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. Подлезанье 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. Подлезанье 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. Подлезанье под дугой «Не задень колокольчик»
5. Подвижная игра «Листопад».