



**Тема: Оздоровительная гимнастика  
после сна для детей раннего возраста**

Гр.№1 «Капитошки»  
Хасанова А.А.





**Цель:** Формирование навыков здорового образа жизни. Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности





## **Задачи:**

### Образовательные:

- привить навыки здорового образа жизни;
- формировать осознанное желание выполнять физические упражнения.

### Воспитательные:

- воспитывать желание быть здоровым;
- воспитывать у детей уверенность в себе. Ловкость и самостоятельность.

### Оздоровительные:

- создавать общую физическую выносливость организма;
- создавать эмоциональный настрой.





## Будилка «Рассветная»



Я будилочку спю  
Нежную, рассветную:  
Ай, люли-люли, люлю.  
Для тебя приветную!  
Глазки медленно открой,  
Сделай потягушечки,  
Улыбнись мне и запой,  
Лёжа на подушечке.  
Глазки, глазки, открывайтесь,  
Ручки, ножки разминайтесь!!!





## ГИМНАСТИКИ НА ПОСТЕЛИ





**Игровые упражнения и самомассаж.**





## Ходьба по «дорожке здоровья»





## Планирование

Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на месяц. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур.







## **Ожидаемый результат:**

- Снижение заболеваемости;
- Приобщение к ЗОЖ;
- Приобретение навыков правильной осанки;
- Укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;
- Предупреждение плоскостопия.





**Спасибо за внимание**

