

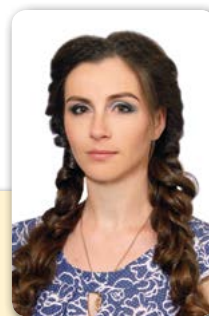


ПРОКИДАЄМОСЬ І З ОСІННЮ ВІТАЄМОСЬ

**Гімнастика пробудження після денного сну
для дітей середньої групи**

Юлія ЄФИМЕНКО,

інструктор-викладач з пластик-шоу,
м. Краматорськ, Донецька обл.



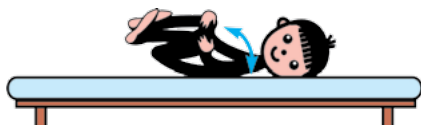
Як зробити пробудження дітей після денного сну приємним і комфортним? Як забезпечити поступовий перехід нервової системи від стану релаксації до концентрації? Як збадьорити малят і налаштувати на активну діяльність? Микола Єфименко радить організовувати денну гімнастику пробудження у формі фізкультурної казки, базуючись на еволюційному підході (*“ДВ”, 2014, № 4*). Пропонуємо вашій увазі комплекс вправ, розроблений за технологією вченого.

Діти поступово прокидаються у своїх ліжечках.

Вихователь. Мої дорогі малята, поки ви спали, в дитсадочку відбувалися дива — до нашої затишної спальні завітала золота Осінь. Ну ж бо, друзі, прокидайтеся, з боку на бік повертайтеся, розплющуйте оченята — будемо Осінь стрічати.

Вправа “Солодке пробудження”

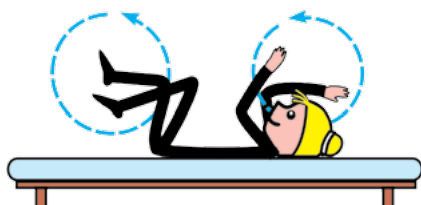
З в.п. лежачи на боці у позі згруповання (“поза ембріона”) діти повільно повертаються у своїх ліжечках спочатку в один бік, а потім у другий. Наслідуючи вихователя, імітують позіхання, широко розкриваючи рот і прикриваючи його долонькою.



Вихователь. Спершу до нашої кімнати залетіли листочки: жовті, червоні, коричневі. Вони кружляли-танцювали над вашими ліжечками...

Вправа “Кружляння осінніх листочків”

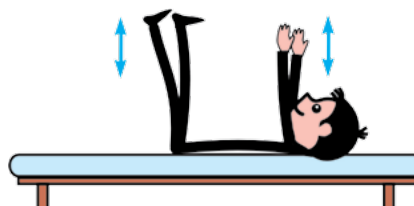
З в.п. лежачи на спині малята роблять повільні колові рухи напівзігнутими руками та ногами, імітуючи політ листочків.



Вихователь. Покружлявши, листочки тихо опустилися на ліжечка, вкривши малят барвистими ковдрочками. Погляньте, які вони гарні!

Вправа “Барвисті ковдрочки”

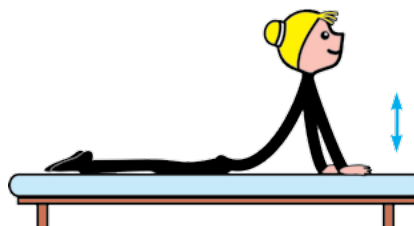
З в.п. лежачи на спині одночасно випрямляють вертикально вгору руки й ноги, вдаючи, що піднімають і розглядають свої нові ковдрочки.



Вихователь. Як приємно ніжитися під теплими листяними ковдрочками! Та, здається, до нас завітав гість. Хто ж це?

Вправа “Хто прийшов?”

В.п. — лежачи на животі, руки зігнуті у ліктях і спираються долонями біля плечових суглобів. Діти повільно випрямляють руки (спочатку частково, а потім повністю), прогинаючись у верхній частині тулуба — вдають, що визирають з-під ковдрочок.



ЧАС ОФОРМИТИ ПЕРЕДПЛАТУ НА 2019 РІК!

Обирайте зручний для вас спосіб

НА ПОШТІ

або

ONLINE

ІНДЕКСИ

“Дошкільне виховання” **74140**

“Палітра педагога” **40296**

“Джміль” **40295**

Комплект **95989**



НА САЙТІ **JMIL.COM.UA**

Сформуйте
персональний комплект



БОНУС

Е-МАТЕРІАЛИ ДО КОЖНОГО ВИПУСКУ!

Шукайте на сторінках  і завантажуйте з сайту

Щономера
актуальна
тема



А в “Джмелі”
ще й наліпки!

І ціни не
кусаються!