

**Здоровьесберегающая
технология
«Гимнастика после сна»**

МБДОУ д/с «Аист»
Подготовила:
Воспитатель Куру Светлана
Ивановна



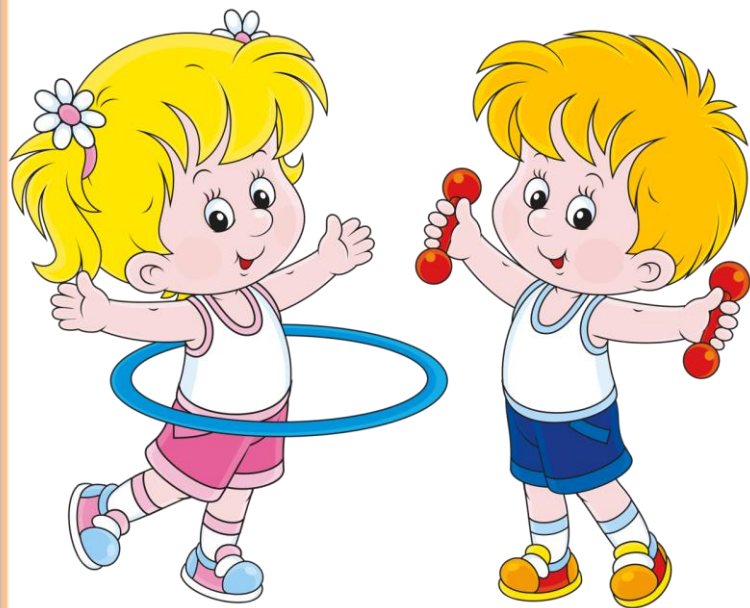


2020г. – инновационная
площадка по реализации
проекта «Здоровей-ка»

Губернатор Югры Наталья
Комарова объявила 2022 год
в регионе Годом
здоровьесбережения.



Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (Всемирная организация здравоохранения)



Здоровье сберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах обучения и развития



*Основная цель гимнастики после дневного сна –
создать бодрое, радостное настроение, поднять
мышечный тонус, способствовать сохранить и
укрепить здоровье детей.*

*Чтобы помочь проснуться малышу в хорошем
настроении и активно продолжить день нужно
провести после тихого часа оздоровительную
гимнастику.*



*«Добрый день! Скорей
проснись и солнцу улыбнись!»
Такими словами приветствую,
просыпающихся детей.*



Задачи:

Образовательные:

- поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений;
- устранить сонливость и вялость,
- помочь организму «проснуться».

Развивающие:

- Развивать у детей мотивацию к сохранению и укреплению здоровья;
- формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

Воспитательные:

- создать у детей бодрое и веселое настроение на вторую половину дня;
- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.



Методика проведения гимнастики после дневного сна

Пока дети спят, педагог создает условия для проведения гимнастики. Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (ст. возраст) и 7-10 минут (мл. возраст).

Главное правило –

исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.



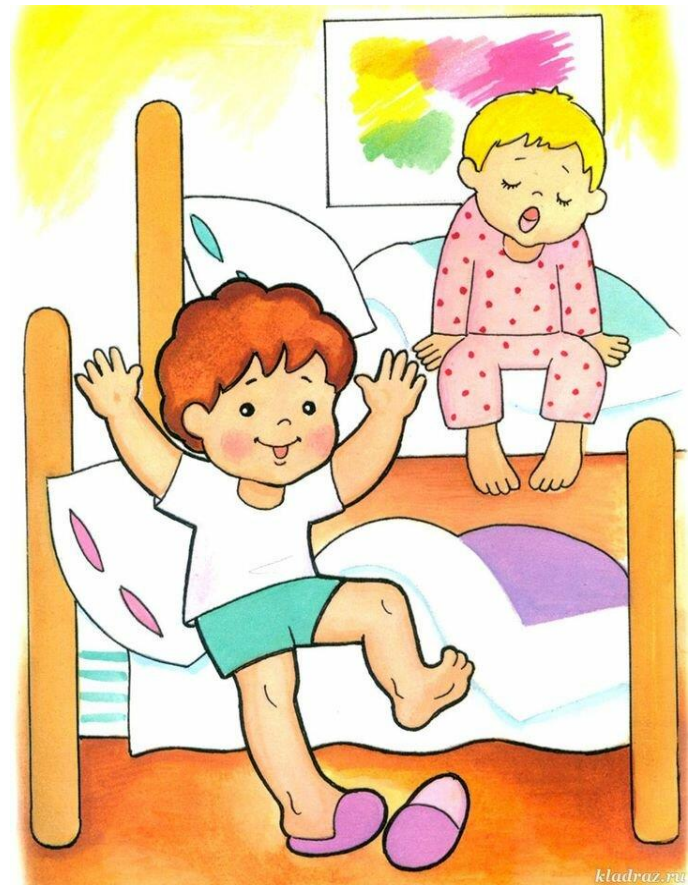
Виды гимнастики после дневного сна:

- *разминка в постели и самомассаж;*
- *гимнастика игрового характера;*
- *ходьба по массажным дорожкам («Дорожки здоровья»)*



Разминка в постели и самомассаж

Гимнастика в постели включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук, ног, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Дети, лежа в постели на спине, откинув одеяла, выполняют 5—6 упражнений общеразвивающего характера.



kladraz.ru





Гимнастика игрового характера

Упражнения могут быть на основе игрового характера с использованием 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы.

Дети также очень любят гимнастику в форме музыкально – ритмических упражнений. Можно использовать комплексы с элементами, самомассажа, дыхательной гимнастики.







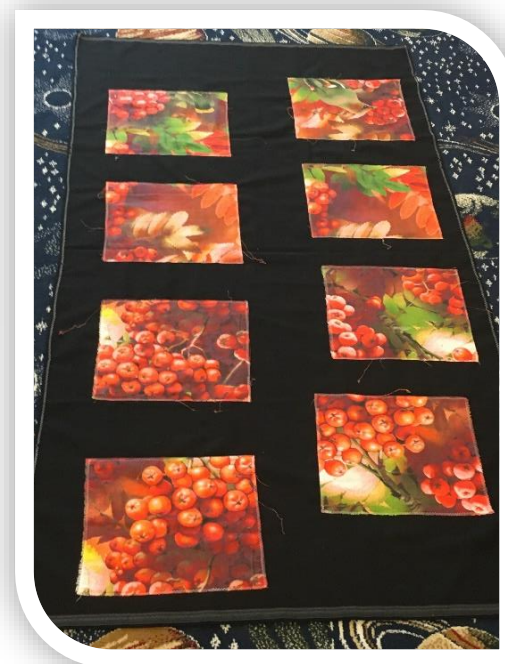
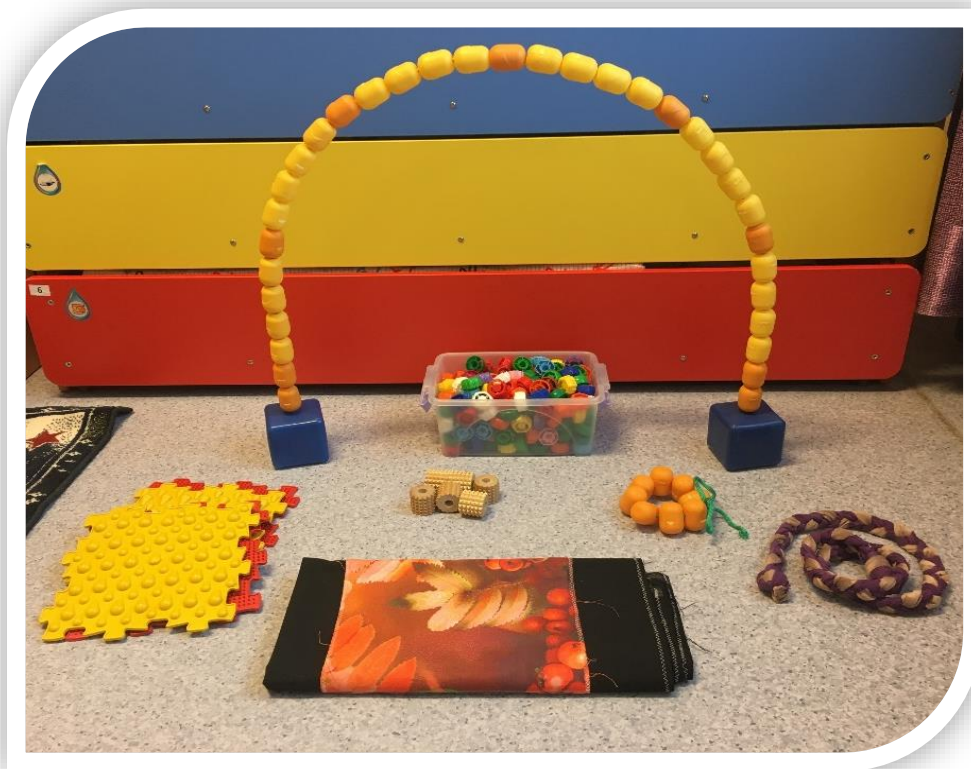
Ходьба по массажным дорожкам («Дорожки здоровья»)

Очень хорошо, использовать массажную дорожку 2–3 раза в неделю, способствующих массажу стопы, которые используют для профилактики плоскостопия,- (ребристая доска, резиновые коврики и др.) Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1-1,5 минуты и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие. Таким образом бодрящая гимнастика, облегчит детям переход от сна к бодрствованию.





Типовое и нестандартное оборудование(из подручных материалов), используемое во время гимнастики после сна



Литература:

1. Попова С. В. Методическое пособие «Гимнастика после сна» (комплексы упражнений) // Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. – 2018. – № 67.
2. Ничепай, О.Н. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду / О.Н. Ничепай // Вестник Орла – 2017. - №2 (16). – С.73-77. . [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-zdoroviesberegayuschie-tehnologii-ispolzuemye-v-detskom-sadu/viewer>
3. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002.
4. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с.336



Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики после сна, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня.

*«Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.»*

С.Я. Маршак



Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!

