

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Аист»

Технологическая карта здоровьесберегающей технологии

«Гимнастика после сна»



Воспитатель: Куру Светлана Ивановна

Возрастная группа: вторая младшая

Режимный момент: гимнастика после сна

Тема: «Веселые лучики»

Образовательная область: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Виды деятельности: коммуникативная, двигательная, игровая.

Оборудование: массажные коврики, массажные ролики, массажер для ног и рук, оборудование из подручных материалов (крышки, капсулы, коврик, арка, канат из ткани)

Цель: создание бодрого, радостного настроения, поднятие мышечного тонуса, способствование укреплению здоровья детей.



Задачи:


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


Развивающая:- развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья;
- формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

Воспитательная:- создать у детей бодрое и веселое настроение на целый день;
- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

Планируемый результат: проснулись и зарядились энергией на оставшийся день.

№	Этапы	Задачи этапа	Деятельность педагога	Методы, формы, приёмы	Предполагаемая деятельность детей	Планируемые результаты	Время	Результат
1	Организационно-мотивационный этап	Организация детей, переключение их внимания на предстоящую деятельность, стимуляция интереса к ней, создание эмоционального настроения	Гимнастика в постели. 1. Потягивание. И. п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами 2. «Велосипед». И. п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.) 3. «Калачик». И. п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.)	Словесный: приветствие. Практический метод: установление зрительного и тактильного контакта. Игровой прием.	Дети просыпаются, затем делают вместе с воспитателем упражнения для пробуждения	Внимание детей направлено на предстоящую деятельность, создан соответствующий эмоциональный настрой	3 мин	
2.	Основной этап							
2.1	Этап постановки проблемы	Организация умственной и практической деятельности детей, выполнение всех поставленных	Зарядка для глаз 1. «Жмурки». И. п. то же. На 1 глаза закрыли, на 2 и. п., на 3 подмигнули одним глазом, на 4 другим глазом. Повторить 8-10 раз.	Словесный: объяснение. Практический: выполнение упражнений для поднятия настроения и мышечного	Дети делают гимнастику для глаз для того, чтобы устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться».	Мотивация к сохранению и укреплению здоровья	1 мин	

		образовательных задач, создание условий для того, чтобы каждый ребёнок достиг результата	2. «Часики». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо На 1 глаза вправо, на 2 и. п., на 3 глаза влево, на 4 и. п. Повторить 8-10 раз. 3. И. п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и. п., на три – глаза вниз, на четыре – и. п. Повторить 8-10 раз.	тонуса детей с помощью физических упражнений. Игровой прием.				
2.2	Этап ознакомления с материалом		Профилактика нарушений осанки (гимнастика возле кроватей) 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука вверх, левая вниз. Стараться соединить руки за спиной 2. И. п.: стоя, ноги вместе; руки перед грудью. Рывки руками. И так повторять 5 - 6 раз 3. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку.	Словесный: объяснение Наглядный: показ упражнения. Практический: выполнение упражнения для формирования правильной осанки. Игровой прием.	Дети выполняют движения по профилактике нарушения осанки	Профилактика нарушений осанки	2 мин	

3	Заключительный этап	Подведение итогов и оценка результатов деятельности	<p>Профилактика плоскостопия Ходьба босиком по «комбинированной дорожке».</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>1. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом. 2. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.</p>	<p>Словесный: беседа; Наглядный: показ оборудования для выполнения упражнения. Практический: выполнение упражнения для создания у детей бодрого и веселого настроения. Игровой прием.</p>	<p>Дети ходят по тропе здоровья</p> <p>Вдох с задержкой дыхания и медленный выдох</p>	<p>Развивают дыхательную систему</p>	3 мин	
---	---------------------	---	---	--	---	--------------------------------------	-------	---