

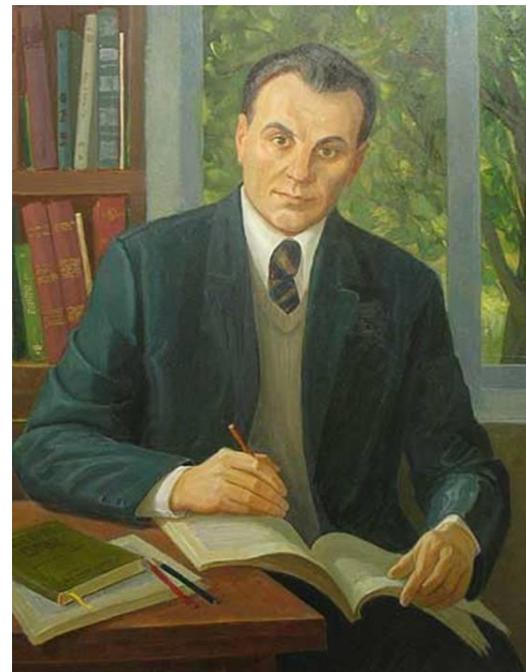
# ПРОЕКТ

**«Гимнастика после дневного сна как средство постепенного перехода от сна к бодрствованию детей 3-4 лет».**



*« Я не боюсь ещё и ещё раз повторить,  
забота о здоровье – важнейший труд  
воспитателя»*

*Василий Александрович Сухомлинский  
(1918-1970)*



## **Актуальность:**

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы. В связи с этим ныне принимаются меры для изменения ситуации: разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления.

Предметом нашего обсуждения в данном проекте станет такая форма оздоровительной работы, как гимнастика после дневного сна.

## **Проблема:**

После дневного сна дети просыпались вялыми, у них низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы (сердечнососудистая, дыхательная, нервная и т.д.) не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолеть организму ребёнка в процессе деятельности вечером. Ослабленное здоровье детей в целом.

## **Цель:**

Поднять настроение и мышечный тонус детей во второй половине дня с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Способствовать профилактике сколиоза и плоскостопия у детей.

## **Программное содержание проекта:**

1. Воспитание культурно – гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, развитие интереса к физической культуре.
2. Повышение уровня здоровья детей, снижение заболеваемости, поднятие настроение и мышечного тонуса детей, устранение сонливости и вялости. Создание положительного эмоционального фона, с помощью физических упражнений.
3. Способствовать закреплению двигательных навыков в соответствии с возрастом детей и повышения функционального уровня систем организма младших дошкольников.
4. Использовать здоровье сберегающих технологий, яркой современной наглядности в режиме дня с учётом комплексно- тематического планирования и возраста детей.

## **Ожидаемый результат:**

1. Дети должны закрепить все виды гимнастик в соответствии с их возрастом (дыхательную, зрительную, бодрящую, утреннюю, корригирующую, пальчиковую).
2. Освоить навыки элементов самомассажа.
3. Повысить качественное изменение показателей по сколиозу и плоскостопия.
4. Научить детей использовать нестандартное оборудование для утренней, бодрящей, корригирующей гимнастики. (мячи, ленточки, обручи, флажки, моталки и т.д.)
5. Общее укрепление здоровья детей через речевую активность с помощью пальчиковой, дыхательной и зрительной гимнастики.
6. Всю оздоровительную деятельность донести до родителей через анкеты, консультации, беседы.
7. Повышение работоспособности детей, снижение утомляемости во второй половине дня и в конце недели.

## Этапы:

### I этап – Предпроектный

1. Анкетирование родителей на тему :  
*«Здоровье вашего ребенка»*
2. Подбор и изучение литературы по теме.
3. Осмотр детей медработником.

### II этап – Реализация проекта

#### 1. Сотрудничество с семьёй:

- Выпуск консультаций «Значение физического оздоровления и закаливания детей дошкольного возраста в их развитии», «Использование самомассажа для оздоровления детского организма».
- Папка – передвижка «Подвижная игра как средство предупреждения плоскостопия у детей».
- Беседа с родителями «Бодрящая гимнастика и игры с настроением».
- Изготовление массажной дорожки для ходьбы и упражнений в детском саду.



Папка-передвижка

## **Этапы:**

### **2. Работа с детьми**

- Овладение просыпательной и дыхательной гимнастикой.
- Обучение детей навыкам самомассажу.
- Ежедневные физические упражнения с использованием спортивного оборудования.
- Использование художественного слова, способствующего повышению интересов детей к данной деятельности.

### **III этап – Рефлексивный**

**Анализ по проекту.**

### **IV этап – Послепроектный**

**Рекомендации.**

**Перспектива работы над проектом.**

**Показ презентации на родительском собрании.**

# Формы оздоровительной работы в проекте:

## 1. Специально организованная деятельность.

- гимнастика пробуждения,
- гимнастика (сюжетная, с предметами, ритмическая.),
- бодрящая гимнастика ,включающая : корригирующие упражнения на нарушение осанки, дыхательную, зрительную, гимнастика на слуховое внимание, игровой массаж,
- закаливающие мероприятия (босохождение, хождение по массажным коврикам, обильное мытьё рук).

## 2. Совместная деятельность с детьми.

- индивидуальная здоровьесберегающая работа, коммуникативные игры.

## 3. Самостоятельная деятельность детей.

- самомассаж.

## 4. Интеграция с другими образовательными областями.

- художественное творчество,
- коммуникация, познание,
- социализация, музыка, труд,
- чтение художественной литературы, безопасность.

## 5. Взаимодействие с семьёй.

- совместная физкультурно - досуговая деятельность,
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной активности,
- посещение родителями режимных моментов.

## **Схема проведения гимнастики после дневного сна.**

1. Постепенное пробуждение
2. Разминка в постели и самомассаж.
3. Ходьба босиком по «следам здоровья».
4. Гимнастика игрового характера. Корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Упражнения для глаз.
7. самомассаж с помощью мячей Су-джок и деревянного массажера.
8. Ходьба по массажным и ребристым дорожкам.
9. Водные процедуры с помощью алгоритма.

# Демонстрация продуктов проекта

## I этап – Предпроектный.

### 1. Анкетирование родителей на тему *«Здоровье вашего ребенка. Физическое воспитание дошкольника»*

**Вывод:** В основном в семьях не акцентируется внимание на физическом развитии детей, мало внимания уделяется спортивным играм, закаливанию, профилактике плоскостопия. Родители не владеют в достаточной степени системой знаний, необходимых для формирования физической культуры детей. В связи с этим на будущее планируем провести в группе консультирование и беседы с родителями по темам: «Здоровый ребенок», «Закаливание», «Спортивные игры в физическом воспитании дошкольника», «Коррекция осанки», «Профилактика плоскостопия».

Планируем привлекать родителей к изготовлению нестандартного спортивного оборудования, принимать активное участие в спортивных праздниках и развлечениях.



**Осмотр детей  
медработником.**

## II этап – Реализация проекта Работа с детьми

- Овладение просыпательной и дыхательной гимнастикой.
- Обучение детей навыкам самомассажа.
- Ежедневные физические упражнения с использованием спортивного оборудования.
- Использование художественного слова, способствующего повышению интересов детей к данной деятельности.



**Самомассаж «Ручки и ножки просыпаются»**



**Упражнения в кроватке  
«Кошечка», «Жуки»**



**Корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия**

**Игровые упражнения** -имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей младшего дошкольного возраста. Так же развивает слуховое восприятие детей ориентируясь на звук. Развивает ориентировку в пространстве.

**Комплекс упражнений  
с флажками**

### **III этап – Рефлексивный**

**Анализ результативности** *проведенной работы воспитателем по освоению детьми гимнастики после дневного сна, в условиях дошкольной образовательной организации.*

У детей повысился интерес к физическим упражнениям, управлению собственным телом. Дети узнали большое количество упражнений, разнообразных подвижных игр и видов гимнастик. Познакомились с бодрящей, дыхательной, зрительной, ритмической, корригирующей гимнастикой.

В результате проектной деятельности у детей сформировался навык «активного просыпания», дети легче просыпаются, активнее включаются в деятельность после дневного сна.

Проект способствовал сближению с семьями воспитанников: родители принимали активное участие в проводимой работе.

Все мероприятия положительно повлияли на общее здоровье детей: анализ заболеваемости детей позволил отметить тенденции к её снижению.

## IV этап – Послепроектный

**Вывод:** Мы будем продолжать работу в данном направлении, совершенствуя свой педагогический опыт.

### Рекомендации.

- Закаляя детей необходимо открывать форточку (в теплый период года), для поступления солнечного света и свежего воздуха в помещение.
- Исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления.
- Ваш голос во время гимнастики пробуждения должен быть ласковым, мягким, относительно эмоциональным, не громким и бодрым.

### Перспектива:

- продолжение работы в группе *третьего года обучения* (средней);
- обновление и пополнение физкультурного оборудования (изготовление моталок для мелкой моторики рук);
- пополнение картотеки - «Гимнастика пробуждения».



## **Литература:**

- В.Г. Алямовская « Как воспитать здорового ребёнка», Москва, 1993.
- Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников », Санкт-Петербург, 2011.
- М.Ю.Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми», М. «Сфера», 2009.
- Л.В.Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»
- А.С.Галанов «Игры, которые лечат», М. «Педагогическое общество России», 2005.
- Д.В.Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», М. «Просвещение», 1980.

**Спасибо за внимание**

