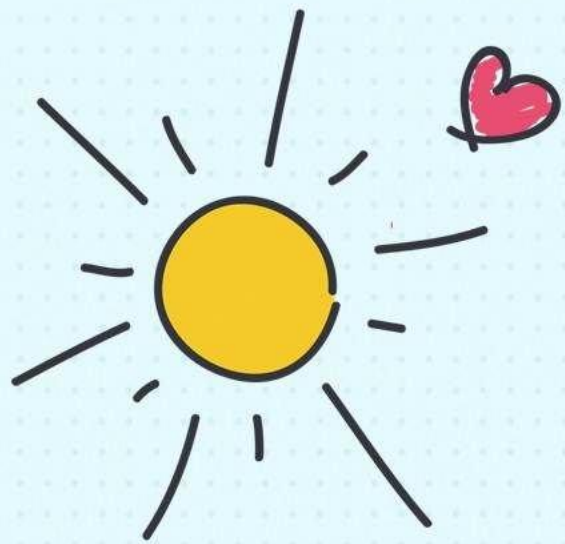




*Проект: «Мы проснулись,
потянулись, сделали зарядку»*

Подготовила воспитатель Опахина О.А.



*Забота о здоровье-
это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
Зависит их духовная жизнь,
Мировоззрение, умственное развитие,
Прочность знаний, вера в свои силы*

В.А. Сухомлинский





Тип проекта:

*краткосрочный, практико-ориентированный,
спортивно-оздоровительный*

Участники проекта:

*Воспитатель, воспитанники старшей группы
«Дюймовочка»*

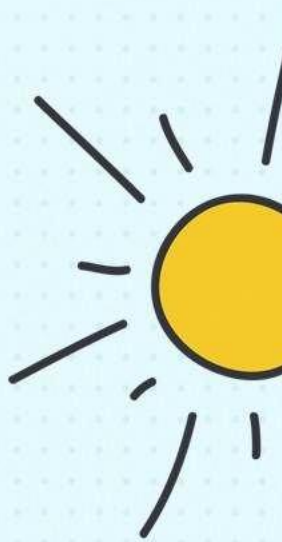
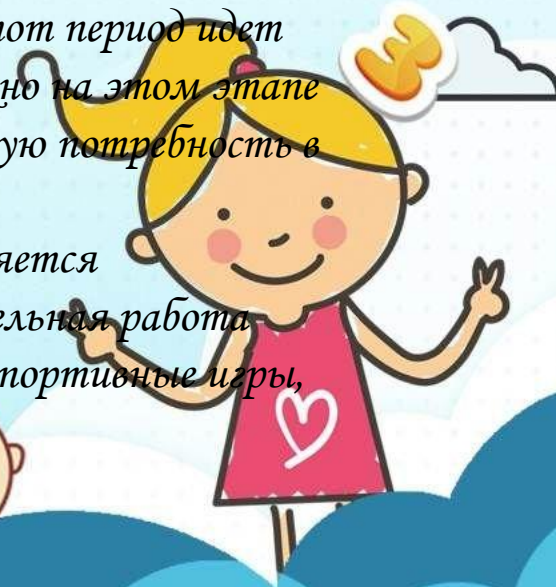
Срок реализации проекта:

Октябрь 2020г

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. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные, полученные на больших выборках и отражающие динамику состояния здоровья российских детей в последние годы, свидетельствуют о том, что так называемая гуманитарная катастрофа – это суровая реальность наших дней. Ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков физически зрелыми рождаются не более 14 % детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь 10%. По данным Научного центра детей РАМН, около 90% детей имеют различные отклонения в физическом и психическом развитии. Увеличилось количество детей низкого роста, с дефицитом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Важно на этом этапе сформировать у детей базу практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ. Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные игры, физминутки, оздоровительный бег, закаливание и др.



ПРОБЛЕМА:

Темой моего проекта является гимнастика пробуждения. Сон играет важнейшую роль в режиме дня ребёнка. От того, как проснётся малыш, зависит его настроение, состояние здоровья и то, как он проведёт остаток дня. В детском саду организовать правильное пробуждение сложнее, чем родителям дома, ведь нужно, чтобы 15, 20, а то и 30 человек практически одновременно скинули оковы Морфея, да ещё и сделали это правильно. Решить такую задачу непросто, но со знанием некоторых методических нюансов вполне реально.

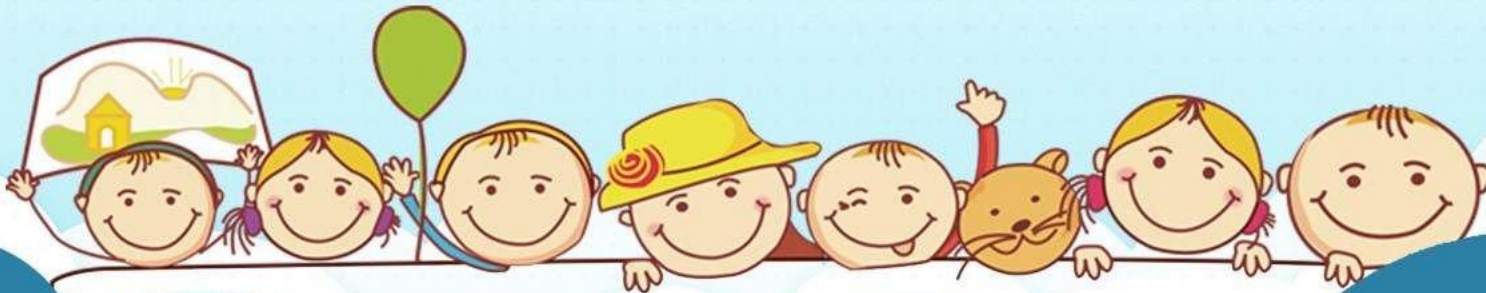


Цель проекта :

поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Задачи реализации проекта:

- *Создание положительного эмоционального фона, с помощью физических упражнений.*
- *Закрепление двигательных навыков в соответствии с возрастом детей и повышения функционального уровня систем организма дошкольников.*
- *Использовать здоровье сберегающих технологий, яркой современной наглядности в режиме дня с учётом комплексно- тематического планирования и возраста детей*
- *Профилактика простудных заболеваний, укрепление дыхательного аппарата, предотвращение развития проблем с осанкой, плоскостопия.*





Ожидаемый результат:

- Пробуждение интереса к ведению здорового образа жизни.
- Воспитание положительно – эмоционального настроения на процесс пробуждения после сна;
- Развитие у детей двигательного воображения, формирование осмысленной моторики;
- Умение выполнять все виды гимнастик в соответствии с возрастом.
- Освоение навыков элементов самомассажа.



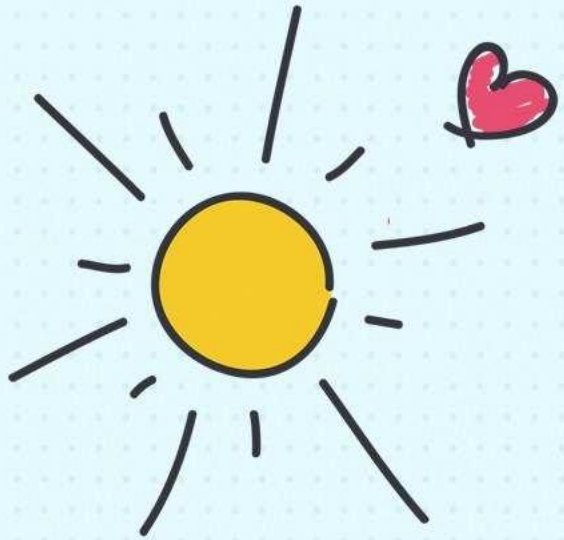
Реализация проекта: 1 этап подготовительный.

- *Выявление проблемы, определение цели и задач.*
- *Изучение литературы*
- *Просмотр консультаций и мастер-классов.*
- *Подбор материалов для проведения гимнастики*
- *Создание предметной среды*
- *Изготовление атрибутов для проведения гимнастики*



2 этап- основной

Работа с детьми



Структура гимнастики пробуждения

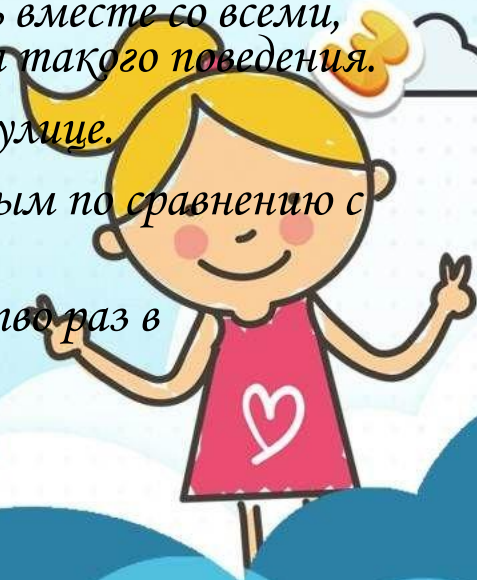
Если говорить о корригирующей гимнастике после сна, то она включает:

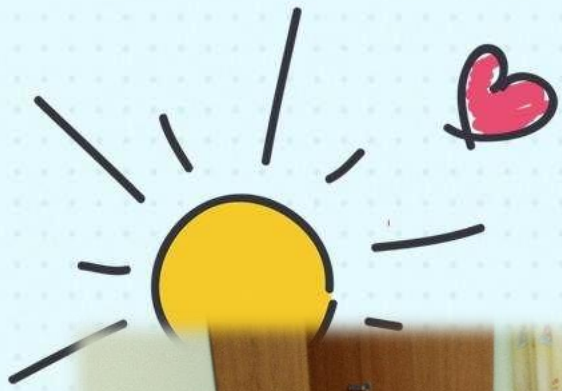
- упражнения сразу после пробуждения — в кровати;
- занятия с использованием тренажёров (например, массажных ковриков, мячей и пр.);
- корригирующие задания на предотвращение плоскостопия, искривления позвоночника и пр.;
- дыхательная гимнастика.



Правила проведения бодрящей гимнастики

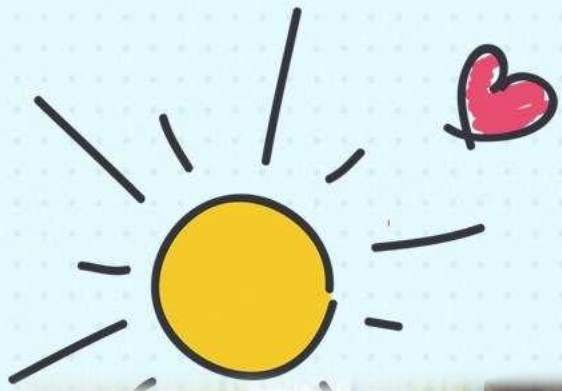
- Чтобы подготовить малышей к периоду бодрствования во второй половине дня, стоит выполнять ряд рекомендаций, выработанных опытом педагогов:
- 1. Температура воздуха в спальне не должна быть ниже +16/+18 градусов.
- 2. Выбирать комплекс упражнений нужно с учётом занятий, которые были до сна. Например, перед обедом у малышей была сюжетная игра, значит, после сна можно больше внимания уделить блоку с приседаниями, пробежками, а также поворотам тела.
- 3. Для тех карапузов, которые просыпаются раньше, неплохо было бы подготовить 1–2 комплекса упражнений, например, «ленивого» вида.
- 4. Из одежды на детках должны быть трусы и майка. Если речь идёт о холодном времени года, то пижама. Для выполнения упражнений на коврике стоит надеть чешки или носки.
- 5. Отсутствие принуждения. Если маленькое солнышко отказывается работать вместе со всеми, то ругать его категорически нельзя. Нужно только выяснить, что стало поводом для такого поведения.
- 6. В летнее время года блок активных упражнений рекомендуется проводить на улице.
- 7. В процессе выполнения упражнений расслабление должно быть более длительным по сравнению с напряжением.
- 8. Инструкции по выполнению следует повторять большее или меньшее количество раз в зависимости от эмоционального состояния малышей.





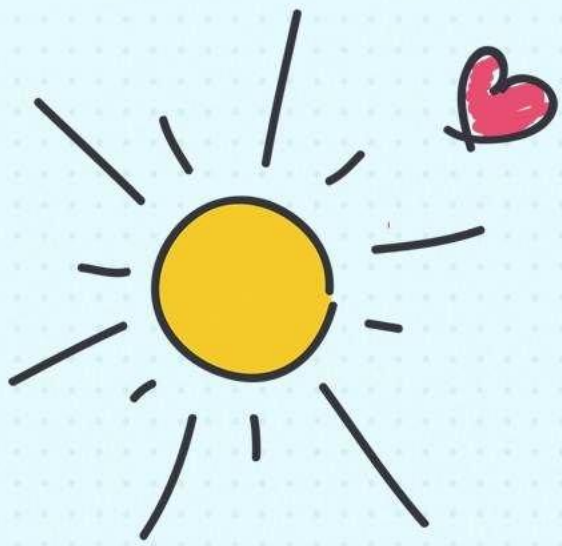
Упражнения в кроватках





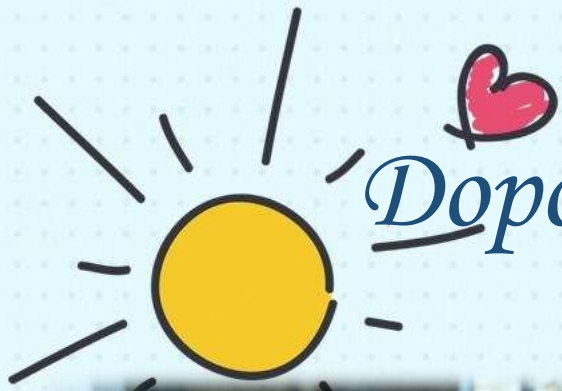
Упражнения возле кроваток





Дыхательные упражнения





Дорожка здоровья «Лесная тропинка»





Упражнения с массажными мячиками



Взаимодействие с родителями

• Консультация для родителей

• Папка – передвижка «Забота о здоровье детей»

Гимнастика после сна в детском саду, что это такое и для чего она нужна
(консультация для родителей)

Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии дошкольника велика. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь малышу проснуться в хорошем настроении и активно продолжать день?

Конечно же, провести бодрящую гимнастику после дневного сна! Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

Гимнастика после сна (иными словами – бодрящая гимнастика) имеет очень важную цель – активизация обмена веществ, тренировка защитных механизмов организма, развитие умений, ощущений осознанно управлять движениями. Бодрящую гимнастику проводят в любое время года в хорошо проветренном помещении (за 15 минут до сна) от 5 до 15 минут, в зависимости от возраста.

Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания.



Схема проведения гимнастики после дневного сна

1. Гимнастика в постели.
2. Ходьба по «дорожке здоровья».
3. Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.
4. Массаж махровой рукавицей.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Упражнения для глаз.
7. Водные процедуры.

Что дает бодрящая гимнастика?

- 1. Укрепление здоровья, иммунитета и опорно-двигательного аппарата детей
- 2. Повышение жизненного тонуса и эмоционального состояния
- 3. Развитие координации движений, умения правильно дышать
- 4. Воспитание привычки к здоровому образу жизни

Мы проснулись

Наконец – то мы проснулись,
Сладко, сладко потянулись,
Чтобы сон ушел, зевнули,
Головой слегка трянули.
Плечики мы поднимали,
Ручками мы помахали,
Носочками подвигали,
Ножками подрыгали.
Не хотим мы больше спать
Будем весело играть!

Всем приятного пробуждения!



Здоровье ребенка в наших руках

Здоровье – это драгоценность, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и денежных благ, но и пожертвовать ради него частью самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной.
М. Монгень.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов.

Забота о своем здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведет человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создание условий для сохранения и укрепления их здоровья.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.

Как укрепить и сохранить здоровье наших детей?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. На этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.



Контроль за осанкой

РЕАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ – СКОЛИОЗ

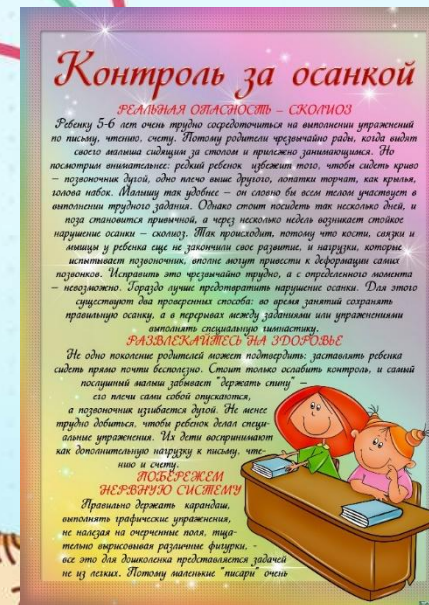
Ребенку 5-6 лет очень трудно сосредоточиться на выполнении упражнения по письму, чтению, счету. Поэтому родители чрезвычайно рады, когда видят своего малыша сидящим за столом и прилежно занимающимся. Но поспешны они бывают: редкий ребенок избегает того, чтобы сидеть криво – позвоночник дугой, одно плечо выше другого, лопатки торчат, как крылья, голова набок. Многие так думают – он сидит бы всем телом, укладывается в выделенный трудный задник. Однако стоит посидеть так несколько дней, и поза становится привычной, а через несколько недель возникает стойкое нарушение осанки – сколиоз. Так происходит, потому что кости, связки и мышцы у ребенка еще не закончили свое развитие, и нагрузки, которые испытывает позвоночник, вполне могут привести к деформации связей позвонков. Исправить это чрезвычайно трудно, а с отягощенной наследственностью – невозможно. Гораздо лучше предотвратить нарушение осанки. Для этого существуют два проверенных способа: во время занятий соблюдать правильную осанку, а в перерывах между заданиями или упражнениями выполнять специальную гимнастику.

РАЗВЛЕКАЙТЕСЬ ЗА ЗДОРОВЬЕ

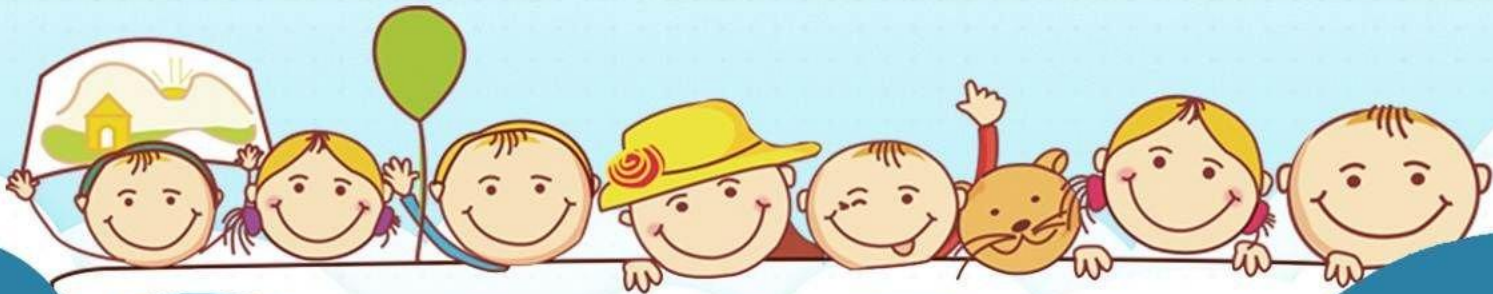
Не одно поколение родителей может подтвердить: заставить ребенка сидеть прямо почти невозможно. Стоит только ослабить контроль, и самый послушный малыш забывает «держать спину» – его плечи сами собой опускаются, а позвоночник изгибается дугой. Не менее трудно добиться, чтобы ребенок делал специальные упражнения. Их дети воспринимают как дополнительную нагрузку к письму, чтению и счету.

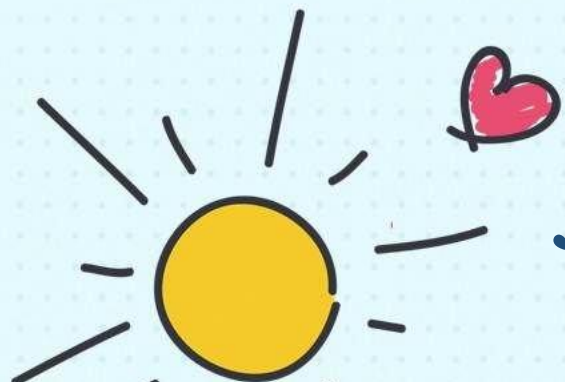
ЛОБЯЕМЫМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Привычно держать карандаш, выполнять графические упражнения, не находясь на очерченных полях, типично для дошкольного ребенка. Именно все это для дошкольника представляет задачу не из легких. Поэтому выполнение «писарки» очень



Дорожки здоровья -руками родителей





Продукт проекта

- Карточка комплексов гимнастики после дневного сна, разработанная на основе упражнений Кудрявцева по тематическому принципу.
- Цель : поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.



МАДОУ ДС №23
КАЛУЖИНСКИЙ РАЙОН

Картотека гимнастики пробуждения для детей
старшей группы

Воспитатель: Опахина О.А.

2020 г.

Привет планетам,
Поклонись планетам правой рукой, левой рукой

2. Дыши планетам,
Поклонись планетам левой рукой, правой рукой

3. Сидишь планетам,
Расслабляйся

4. Попривет планетам на спине,
Лечь на живот, дышать стопами вверх

5. Попривет планетам
[привет, рассти, все рассти]
Поклонись планетам нос, ступней, всей кожей
Обще поклоняешься

6. Поклонись –
Поклоняйся

7. Прислушайся ребят,
Послыш

II. Волеи кривотис,
8. Рыба кривотиса, Ж.к.: п.с.
Присядь на двух колес

III. Отыскатьные упражнение

8. «Послушай дышать лопат», [Курчавина В.П.] Ж.к.: п.с., выводи мушкетера расслабиться.
В какой стороне дыши прислушайся к собственному дышанию и отыщи лопатки, дыши часть тела придири и дышай при дыши и дыши [живот, грудная клетка, плечи, позвоночник] дыши дышай или кривотис.

IV. Ходьба по дорожке «Зорышка»

Картотека гимнастик после сна № 20

I. В кривотисе

1. Объявляешь лодкой!
Син загорелась – ахала!

Но не сразу
Спина упрям
Прислушай, планетам!

2. Выпрямляешься вперед,
Попытайся кривотисом

3. На живот кривотисом,
Приветик

4. Я выдох на спину стою, выдох, выдох выдох
Упрямиком «Кривотис»
Упрямиком «Сидишь»

5. Кривотис поводи
На выдохе, [Кривотиса дышай выдохом!]

6. Голову приподнимаю, [Приподнимаю голову]

7. Лодку балансиру на животе, [Выдох]

II. Волеи кривотис,
8. Мачик, Ж.к.: п.с.
Присядь на двух колес

III. Отыскатьные упражнение

8. Послушай свое дышание [Курчавина В.П.] Ж.к.: п.с., выводи мушкетера расслабиться.
В какой стороне дыши прислушайся к собственному дышанию и отыщи лопатки, дыши часть тела придири и дышай при дыши и дыши [живот, грудная клетка, плечи, позвоночник] дыши дышай или кривотис.

IV. Ходьба по дорожке «Зорышка»

Картотека гимнастик после сна № 1

I. В кривотисе

1. «Послушай свое дышание», Ж.к.: п.с., выводи мушкетера расслабиться.
В какой стороне дыши прислушайся к собственному дышанию и отыщи лопатки, дыши часть тела придири и дышай при дыши и дыши [живот, грудная клетка, плечи, позвоночник] дыши дышай или кривотис.

2. «Сидишь планетам», Ж.к.: п.с., выводи мушкетера расслабиться.
В какой стороне дыши прислушайся к собственному дышанию и отыщи лопатки, дыши часть тела придири и дышай при дыши и дыши [живот, грудная клетка, плечи, позвоночник] дыши дышай или кривотис.

3. «Сидишь планетам», Ж.к.: п.с., выводи мушкетера расслабиться.
В какой стороне дыши прислушайся к собственному дышанию и отыщи лопатки, дыши часть тела придири и дышай при дыши и дыши [живот, грудная клетка, плечи, позвоночник] дыши дышай или кривотис.

4. «Сидишь планетам», Ж.к.: п.с., выводи мушкетера расслабиться.
В какой стороне дыши прислушайся к собственному дышанию и отыщи лопатки, дыши часть тела придири и дышай при дыши и дыши [живот, грудная клетка, плечи, позвоночник] дыши дышай или кривотис.

II. Волеи кривотис,
5. «Мачик», Ж.к.: п.с.
Присядь на двух колес

III. Отыскатьные упражнение

6. «Послушай свое дышание», Ж.к.: п.с., выводи мушкетера расслабиться.
В какой стороне дыши прислушайся к собственному дышанию и отыщи лопатки, дыши часть тела придири и дышай при дыши и дыши [живот, грудная клетка, плечи, позвоночник] дыши дышай или кривотис.

IV. Ходьба по дорожке «Зорышка»

Картотека гимнастик после сна № 2

I. В кривотисе

1. «Послушай свое дышание», Ж.к.: п.с., выводи мушкетера расслабиться.
В какой стороне дыши прислушайся к собственному дышанию и отыщи лопатки, дыши часть тела придири и дышай при дыши и дыши [живот, грудная клетка, плечи, позвоночник] дыши дышай или кривотис.

2. «Сидишь планетам», Ж.к.: п.с., выводи мушкетера расслабиться.
В какой стороне дыши прислушайся к собственному дышанию и отыщи лопатки, дыши часть тела придири и дышай при дыши и дыши [живот, грудная клетка, плечи, позвоночник] дыши дышай или кривотис.

3. «Сидишь планетам», Ж.к.: п.с., выводи мушкетера расслабиться.
В какой стороне дыши прислушайся к собственному дышанию и отыщи лопатки, дыши часть тела придири и дышай при дыши и дыши [живот, грудная клетка, плечи, позвоночник] дыши дышай или кривотис.

4. «Сидишь планетам», Ж.к.: п.с., выводи мушкетера расслабиться.
В какой стороне дыши прислушайся к собственному дышанию и отыщи лопатки, дыши часть тела придири и дышай при дыши и дыши [живот, грудная клетка, плечи, позвоночник] дыши дышай или кривотис.

II. Волеи кривотис,
5. «Мачик и Буратино», Ж.к.: п.с., выводи мушкетера расслабиться.
В какой стороне дыши прислушайся к собственному дышанию и отыщи лопатки, дыши часть тела придири и дышай при дыши и дыши [живот, грудная клетка, плечи, позвоночник] дыши дышай или кривотис.

6. «Сидишь планетам», Ж.к.: п.с., выводи мушкетера расслабиться.
В какой стороне дыши прислушайся к собственному дышанию и отыщи лопатки, дыши часть тела придири и дышай при дыши и дыши [живот, грудная клетка, плечи, позвоночник] дыши дышай или кривотис.

III. Отыскатьные упражнение

7. «Лет мушкетера», Ж.к.: п.с., выводи мушкетера расслабиться.
В какой стороне дыши прислушайся к собственному дышанию и отыщи лопатки, дыши часть тела придири и дышай при дыши и дыши [живот, грудная клетка, плечи, позвоночник] дыши дышай или кривотис.

IV. Ходьба по дорожке «Зорышка»