

*Проект*  
*«Оздоровительная гимнастика после*  
*дневного сна»*

*Выполнили: Володина Н. В.*  
*Свитич М. Г.*







*Тип проекта: спортивно-оздоровительный;*

*По составу участников: групповой;*

*Участники проекта: дети дошкольного возраста, воспитатель;*

*Актуальность: После дневного сна у детей низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен.*

*Дети не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолеть организму ребёнка в процессе деятельности вечером, ослабленное здоровье детей в целом.*







**Цель проекта:** целостное оздоровление детей; формирование у детей дошкольного возраста привычки здорового образа жизни, самоорганизации.

**Задачи проекта:**

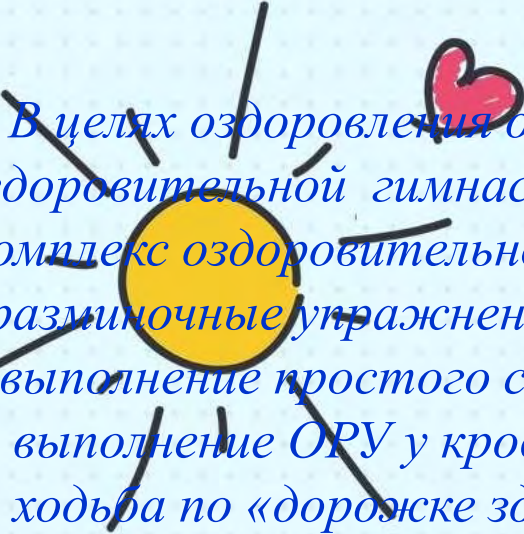
- Укрепить мышечный тонус;
- Сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

**Предполагаемый результат:**

- Общее укрепление здоровья детей;
- Повышение работоспособности детей, снижение утомляемости во второй половине дня и в конце недели.
- Снижение заболеваемости детей







*В целях оздоровления организма детей в нашей группе большое внимание уделяется оздоровительной гимнастике после сна.*

*Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей:*

- разминочные упражнения в постели;*
- выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика);*
- выполнение ОРУ у кроваток (дыхательная гимнастика);*
- ходьба по «дорожке здоровья» (ходьба по массажным коврикам).*

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

*Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.*

*Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.*

*Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.*

*Главное правило гимнастики после сна – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.*





## **Комплекс гимнастики после сна**

*Все проснулись, потянулись.*

*Вместе дружно улыбнулись.*

### **Самомассаж «Поиграем с ручками»**

*Дети растирают ладони до приятного тепла.*

*Большим и указательным пальцами одной руки массируем - растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны. Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.*

### **Гимнастика для глаз**

*И.п. Лежа на кровати. Руки вдоль тела.*

*Закрывать глаза. Отдых 10 секунд. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.*

*Движения глазками: вправо - вверх, влево - вверх, вправо - вниз, влево - вниз. Повторить 2-3 раза. Глаза закрыть. Отдых 10 секунд.*





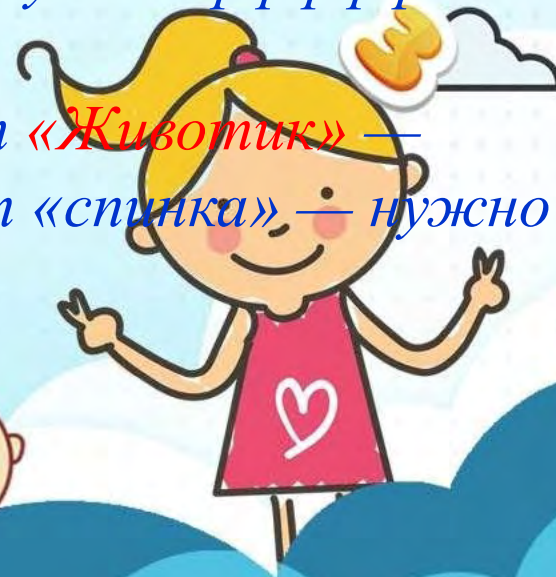
### 3. Упражнения в кроватке:

**«Потягивание»** - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5раз)

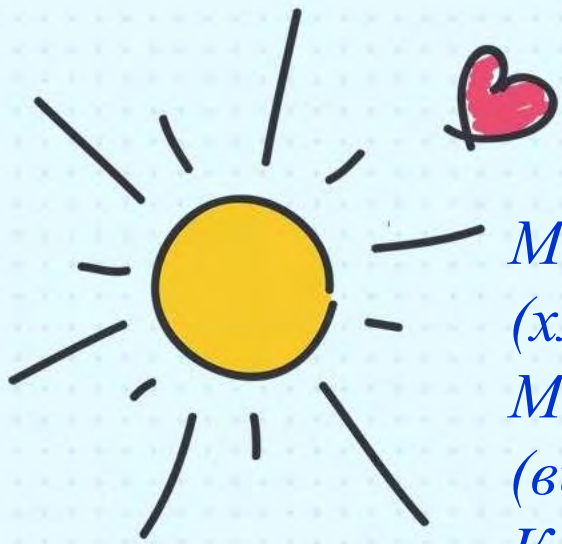
**«Волчата»**. Педагог задает загадку: «Кто в лесу зимой холодной ходит серый, злой, голодный? Правильно, это волк.» Исходное положение, как в предыдущем упражнении. Затем руки подтягиваются к груди и вытягиваются вверх. Повторить 5 раз.

**«Филин»**. Изображаем филинов: одну руку положить на живот, другую – на грудь. При вдохе животик втягивается, при выдохе – выпячивается со звуком «ффффф». Повторить 4 раза.

**«Обезьянки»**. Положение, как в 1 упражнении. Педагог командует **«Животик»** — нужно быстро повернуться и лечь на животик, потом командует **«спинка»** — нужно шустренько перевернуться на спинку. Делается 5 раз.







#### *4. Упражнения на коврике:*

*Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп  
(хлопки над головой)*

*Мы топаем ногами, топ, топ  
(высоко поднимаем колени)*

*Качаем головой  
(головой вперед назад)*

*Мы руки поднимаем, мы руки опускаем  
(руки поднять, опустить)*

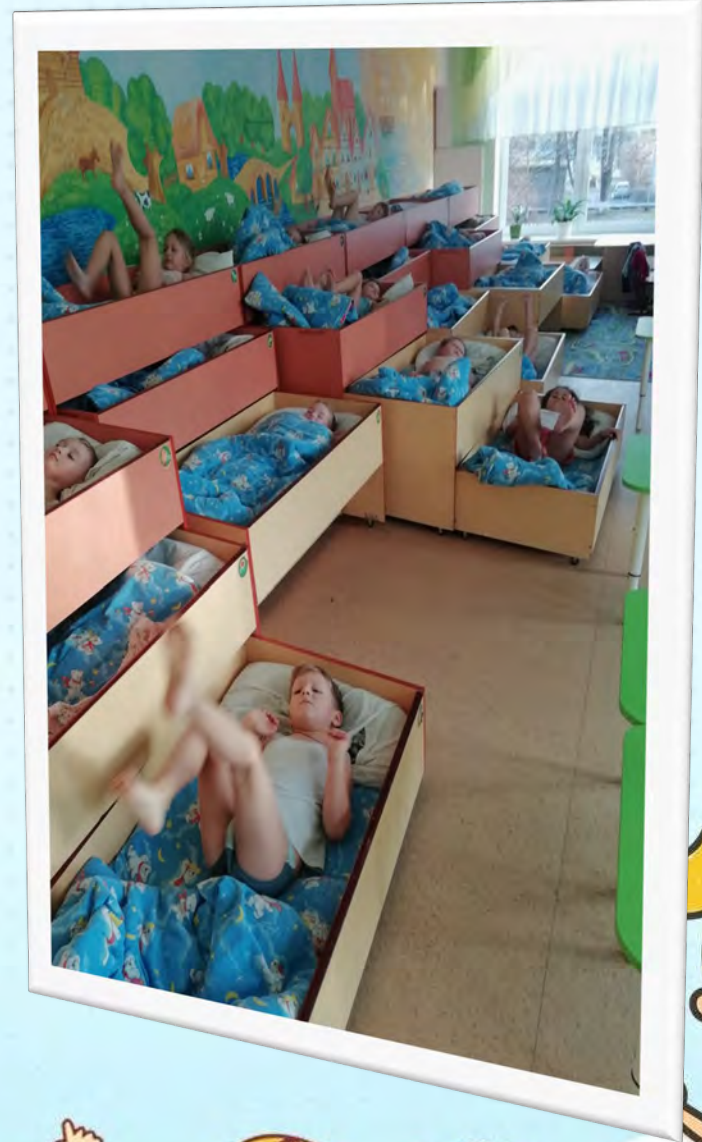
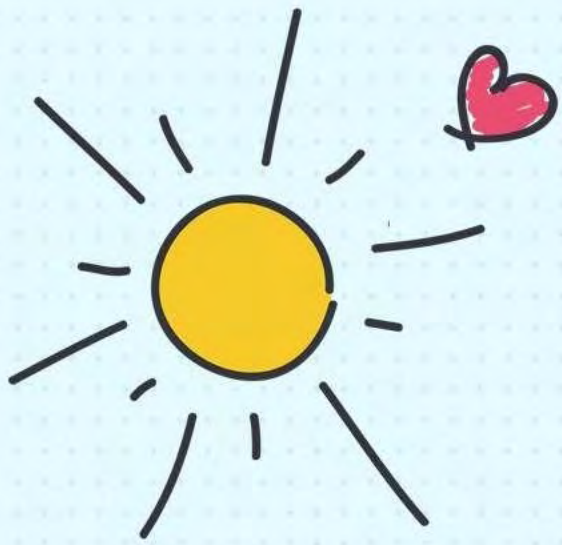
*Мы низко приседаем и прямо мы встаем  
(присесть и подпрыгнуть).*

*Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза.*

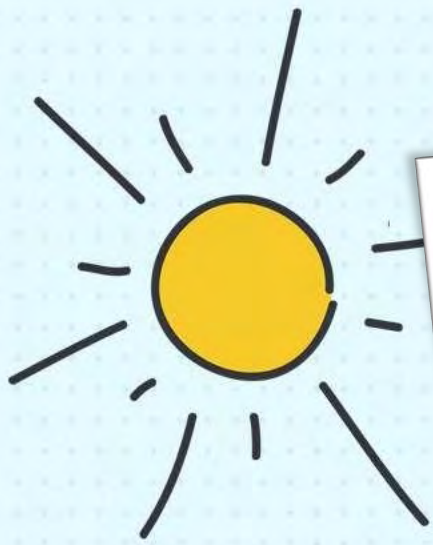
#### *5. Ходьба по массажным коврикам*



















## *Спасибо за внимание!*

*Его не купишь и в билете лотерейном не найдешь,  
За хвост, увы, его ты тоже не поймаешь.  
Его однажды в жизни только обретешь,  
И я надеюсь – никогда не потеряешь!  
Здоровья!*