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 преодолевать 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.
Закрыть 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 «фффффф». 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!