

ПРОЕКТ НА ТЕМУ:

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ  
ДНЕВНОГО СНА В группе раннего возраста»

«Крохотули»



Воспитатели : Поляченкова О. Н  
Егорова Г. Г.



2018 год

**Тип проекта:** Спортивно-оздоровительный;

**Участники проекта:** дети раннего возраста группы «Крохотули», воспитатели;

**Продолжительность проекта:** долгосрочный, с 15.12.2017 по 09.02.2018г

**Проблема:** 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.



**По составу участников:** групповой.

**Интеграция образовательных областей:** «Познание», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Социализация», «Труд», «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность».

### Аннотация:

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в ДОО должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, совместная деятельность педагога и ребенка в течении дня.

В целях оздоровления организма детей в нашем детском саду большое внимание уделяется оздоровительной гимнастике после сна.

### Комплекс

оздоровительной гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей: 1.разминочные упражнения в постели; 2.выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика); 3.выполнение ОРУ у кроваток (дыхательная гимнастика); 4.ходьба по «дорожке здоровья» (ходьба по массажным, ребристым дорожкам).



Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее **12-15** минут (ст. возраст, **7-10** минут (мл. возраст). Длительность гимнастики в постели – около **2-3** минут.

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



www.bigstock.com · 2778608



www.shutterstock.com · 598308704

## Планирование:

- Изготовление папки передвижки «**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**»

Цель: познакомить родителей

- С принципами здорового образа жизни
- С формированием жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии его индивидуальными особенностями
- Как воспитать положительные черты характера

### **Растим здорового ребенка**

Семья – первый скульптор, который формирует мягкую, как воск, неоформленную душу и ум, волю и характер ребенка. Ребенок изучает мир через семью, в свете семьи. Несомненно, что свои первые жизненные установки он получает именно в семье.

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – то, к чему стремятся все родители. Для реализации этой мечты нужны не только рациональное питание, положительный психозмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада.

В первую очередь родители должны стать эмоциональной опорой для ребенка. Очень важна помощь семьи в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду: дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям, максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов, продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыша возьмет с собой в группу детского сада.

Родители должны обеспечить дошкольное учреждение полной информацией о здоровье ребенка. Режим сна и питания, диету, принятые в детском саду, нужно соблюдать и дома.

Воспитателям намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабатываемых в детском саду:

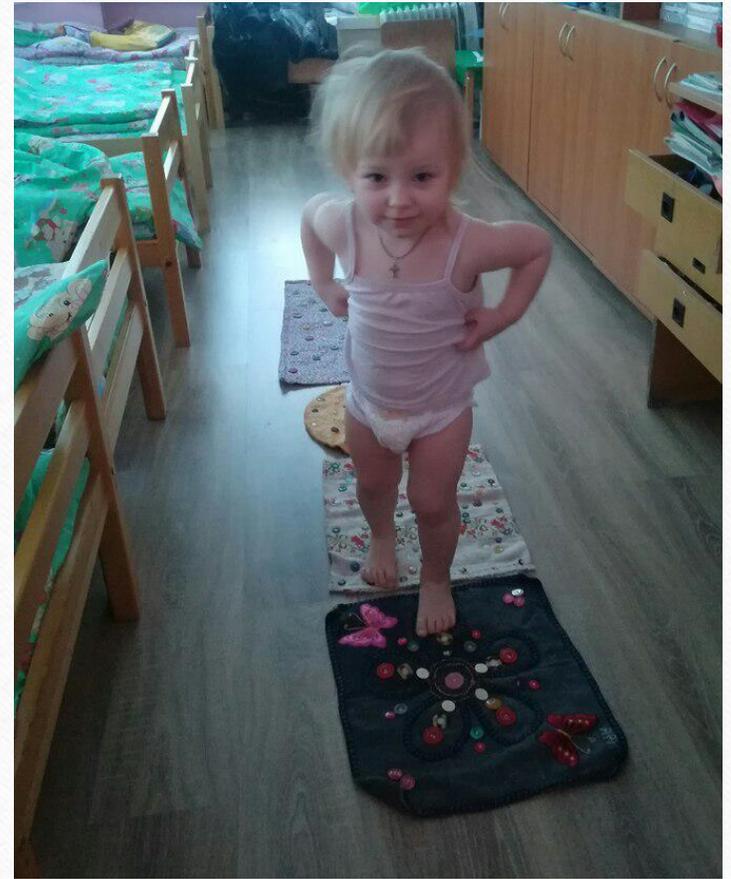
- Умываться;
- Принимать по утрам и вечерам душ или мыться до пояса;
- Мыть ноги летом и перед дневным сном;
- Следить за состоянием рук, мыть их после прогулки;
- Пользоваться унитазом и туалетной бумагой;
- Чистить зубы и полоскать рот после еды;



- Беседа с детьми «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься»
- Уточнение назначения предметов личной гигиены»
- Чтение художественного произведения «Мойдодыр»
- Изготовление массажных ковриков
- Фотоотчет для родителей







## **Результативность:**

В результате проектной деятельности у детей был

сформирован навык «активного просыпания» (дети легче стали просыпаться, активнее включаться в деятельность после дневного сна).

Повысился интерес к физическим упражнениям, управлению собственным телом.

Снизилась утомляемость во второй половине дня и в конце недели.

Все проводимые мероприятия вызывали положительные эмоции у детей.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка», Москва 1993.
1. Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников», Санкт-Петербург, 2011
1. Агаджанова С.Н., Овечкина Т.Г., Цветков Э.В. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие» ,  
Издательство: Аст-Пресс 2008.
1. Интернет источники: [multiurok.ru](http://multiurok.ru), [maam.ru](http://maam.ru)



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**