



Проект «Гимнастика после сна»

Подготовила: Коломыцева Л.
А.

ВОСПИТАТЕЛЬ



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

В.А.

ВУХОМЛИНСКИЙ



Пробле



ма: После дневного сна дети просыпаются 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

проекта:

Целостное оздоровление детей.

Воспитание 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.
- Способствовать профилактике сколиоза и плоскостопия у детей.



Предполагаем ый



результат:

Общее укрепление здоровья детей,
качественное изменение показателей по
сколиозу и плоскостопия.

- Сформированность навыка физической активности.
- Повышение работоспособности детей, снижение утомляемости во второй половине дня и в конце недели.



Предварительная работа:



1. Анкетирование родителей на тему «О здоровье всерьёз».
2. Подбор и изучение литературы по теме.
3. Осмотр детей медработником.



ОСНОВНЫЕ направления реализации

1. Сотрудничество с семьёй
проекта:

2. Взаимодействие с сотрудниками ДОУ

3. Работа с детьми



Сотрудничество с



СЕМЬЕЙ:

- Анкетирование
- Выпуск консультации «На зарядку становись»!
- Физкультурный досуг «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».
- Папка – передвижка «Чтобы расти здоровым».
- Оформление фотостенда «Развиваясь с каждым днём - мы здоровыми растём».
- Изготовление массажных ковриков для ходьбы и упражнений дома и в детском саду.



Взаимодействие с сотрудниками



- Разработка комплексов гимнастики после сна, включая упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки совместно с инструктором ФИЗО и медработником.
- Подбор музыкальным руководителем мелодичной музыки, вызывающей положительные эмоции для упражнений.

Обучение детей медработником самомассажу лица и стоп.



Работа с



- **О**владение дыхательной гимнастикой.
- **Д**ети.
- Обучение детей навыкам самомассажу.
- Ежедневные физические упражнения с использованием нестандартного оборудования.
- Использование художественного слова, способствующего повышению интересов детей к данной деятельности.



Результативнос



Ты:

- У детей был сформирован навык «активного просыпания» (дети легче просыпаются, активнее включаются в деятельность после дневного сна).
- У детей повысился интерес к физическим упражнениям, управлению собственным телом.





- Проект способствовал сближению с семьями воспитанников: родители принимали активное участие в проводимой работе.
- Все проводимые мероприятия положительно повлияли на общее здоровье детей: анализ заболеваемости детей позволил отметить тенденции к её снижению.



Перспекти



- **ва.** продолжение работы в старших группах;
- обновление и пополнение физкультурного оборудования.



Литература:



- Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребёнка», Москва, 1993.
- Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников », Санкт-Петербург, 2011.





*Спасибо
за
внимание!*

