

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Тополек» г. Южи
155630, Южа, ул. Советская, д. 1 тел/ факс 8 (49347) 2-11-34
e-mail:dou_topolek53@lenta.ru

ПЛАН ПО САМООБРАЗОВАНИЮ

На 2019/2020 учебный год

Тема самообразования:

«Оздоровительная гимнастика после дневного сна».



Выполнила: Т.В. Савина,
воспитатель первой квалификационной категории.

Тема самообразования:

«Оздоровительная гимнастика после дневного сна, её значение».

Возрастная группа _ старшая

Срок реализации __ 1 год.

Цель: Изучение особенностей состояния здоровья детей, отбор наиболее эффективных для детей дошкольного возраста видов оздоровительной гимнастики после дневного сна, самомассажа, дыхательной гимнастики и использование их с целью оздоровления детей.

Задачи: _ Комфортное пробуждение детей.

_ Создание психологически комфортной обстановки в группе.

_ Профилактика простудных заболеваний.

_ Профилактика плоскостопия.

_ Развитие речи.

Литература:

Л. И. Пензулаева

«Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики»

Глазырина Л.Д. *Физическая культура - дошкольникам.* - М.: Владос, 1999.

Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М.Смолевского.- М., 1987

Электронные ресурсы:

Оздоровительная гимнастика от 3 до 7

Гимнастика пробуждения

Комплексы оздоровительной гимнастики

ВВЕДЕНИЕ.

Самообразование—это целенаправленная познавательная деятельность, управляемая самой личностью для приобретения системных знаний в какой-либо области науки, техники, культуры, политической жизни и т.п. С.И. Ожегов определяет самообразование как «приобретение знаний путем самостоятельных занятий без помощи преподавателя». Самообразование позволяет пополнять и конкретизировать свои знания, осуществлять глубокий и детальный анализ возникающих в работе с детьми ситуаций. Педагог, владеющий навыками самостоятельной работы, имеет возможность подготовиться и перейти к целенаправленной научно-практической, исследовательской деятельности, что свидетельствует о более высоком профессиональном, образовательном уровне, а это, в свою очередь, влияет на качество воспитательно-образовательного процесса и результативность педагогической деятельности.

Важным условием профессионализма является правильно организованная и проводимая работа по самообразованию. При этом каждому воспитателю помогает планирование своей работы, правильный анализ деятельности, постановка целей, выбор форм и методов. С этой целью воспитатели составляют различные планы самообразования.

Пояснительная записка.

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано это со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Поэтому, на сегодняшний день наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения являются вопросы физкультурно-оздоровительной работы, основная задача которой — способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития ребенка. И особый интерес вызывает работа с детьми раннего возраста, т. к. фундамент здоровья человека закладывается уже в раннем детстве. Поступление в детский сад часто вызывает у ребенка стресс, поэтому необходимо так организовать этот период, чтобы как можно меньше травмировать малыша. Учеными давно доказано, что лучшим средством снятия нервного напряжения является физическая нагрузка. Использовать движения в качестве противовеса отрицательным эмоциям рекомендовала, например, Н.П. Бехтерева. Известный русский физиолог И.П. Павлов говорил о том, что любая физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое настроение.

Процесс. Во время сна детей воспитатель готовит оптимальные условия для проведения гимнастики: снижает температуру в помещении за счет проветривания. Проведение гимнастики желательно сопровождать плавной не громкой музыкой, которая направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Воспитатель может начинать проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило исключить резкие движения. Которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем воспитатель предлагает детям перейти в прохладную комнату босиком по корригирующим дорожкам (комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия). Там они выполняют комплекс упражнений по сценариям, что повышает больший интерес детей к выполнению упражнений. Оздоровительная гимнастика может включать комплекс упражнений

направленных на профилактику нарушений осанки, комплекс дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.

Цель: изучение особенностей состояния здоровья детей дошкольного возраста, отбор наиболее эффективных для детей дошкольного возраста видов оздоровительной гимнастики после дневного сна, самомассажа, дыхательной гимнастики и использование их с целью оздоровления детей.

Задачи: Комфортное пробуждение детей.

Создание психологически комфортной обстановки в группе.

Профилактика простудных заболеваний

Профилактика плоскостопия.

Развитие речи.

Перспективный план самообразования:

месяц	деятельность воспитателя
Сентябрь	<p>Выбор темы.</p> <p>Подбор литературы по теме.</p> <p>Изучить опыт работы других педагогов по обозначенной теме на Интернет-сайтах.</p>
Октябрь	<p>Подобрать материал и разработать консультации для родителей.</p> <p>Проводить оздоровительную гимнастику после сна – "Сказка про сонного Сплюха»</p>
Ноябрь	<p>Проводить оздоровительную гимнастику после сна – "У меня спина прямая...»</p>
Декабрь	<p>Проводить оздоровительную гимнастику после сна – "Зима-лето»</p>
Январь	<p>Проводить оздоровительную гимнастику после сна – "Ку-ка-ре-ку!" и "Гипшопотам".</p>
Февраль	<p>Проводить оздоровительную гимнастику после сна – "Котята просыпаются!" с закаливающими процедурами.</p>
Март	<p>Проводить оздоровительную гимнастику после сна с закаливающими процедурами "Медвежата".</p>
Апрель	<p>Проводить гимнастику после дневного сна с закаливающими мероприятиями "Сказка-Колобок".</p>
Май	<p>Самоанализ проделанной работы.</p> <p>Создание картотеки.</p> <p>Провести открытый показ для анализа со стороны коллег.</p> <p>Отчёт о проделанной работе.</p> <p>Обобщение результатов на заседании педагогического совета ДОУ.</p> <p>Планирование деятельности и перспектив развития.</p> <p>Самооценка</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплекс упражнений по оздоровительной гимнастике «Сказка про сонного Сплюха»

Построение детей, проверка правильной осанки.

Ходьба по коррекционным дорожкам.

Дети ложатся на коврики на спину, руки вдоль туловища, поясница прижата к полу.

Релаксация «Тишина».

Тишина у пруда,

Не колышется вода

Не шумят камыши,

Засыпайте, малыши.

Жил да был на свете Сонный Сплюх. И такой он был соня, что только-только проснётся, как сразу же снова засыпает.

И.п. лежа на боку, обняв колени. Лечь на спину, потянуться руками вверх, носками вниз, лечь на другой бок, обнять колени (заснуть). 6 раз.

Как-то раз мама сказала Сплюху: «Возьми корзинку и отправляйся за грибами».

Потянулся Сплюх за корзинкой и заснул.

И.п. лежа на спине, руки в стороны - вдох. Поднять ровные руки вверх, коснуться ладонями - выдох, опустить руки вниз, коснуться тыльной частью ладоней пола (уснуть). 8-9 раз.

Взял Сплюх корзинку и пошёл в лес.

Идёт и ромашки считает:

- Раз ромашка, два ромашка, три ромашка...

Считает и зевает, зевает и глаза закрывает.

Закрывает глаза и спотыкается.

Плюх! Упал.

И.п. лежа на спине. «Велосипед» ногами вперед, 4 подхода.

- Не считай ромашки, не то заснёшь, - посоветовала ему бабочка.

И.п. лежа на спине, руки вверх. Поднять ровные ноги и ровные руки вверх, дотянуться руками до пальцев ног, опустить руки и ноги на пол. 5-6 раз.

- Ладно, спасибо, - кивнул Сплюх.

И стал грибы искать.

Ищет и считает:

- Раз гриб, два гриб, три гриб...

Считает и зевает, зевает и глаза закрывает.

Закрывает глаза и спотыкается.

Плюх! Упал.

И.п. лежа на животе, ладони под плечами. Выпрямить руки, медленные повороты головы вправо-влево, вернуться в и.п. 4 подхода по 4 поворота.

- Не считай грибы, не то заснёшь, - посоветовала ему улитка.

И.п. лежа на животе, упор на локти. Подтянуться на локтях вперед, потянуть шею вперед-вверх, отползти в и.п. 3-4 раза.

- Ладно, спасибо, - кивнул Сплюх.

И стал весёлую песенку напевать.

- Тра-ля-ля, тра-ля-ля! Раз ля-ля, два ля-ля, три ля-ля...

Поёт и зевает, зевает и глаза закрывает.

Закрывает глаза и спотыкается.

Плюх! Упал.

И.п. лежа на животе, упор на локти. Сгибать-разгибать ноги в коленных суставах. 3 подхода.

Усложнение: сгибать-разгибать ноги в голеностопных суставах.

- Иди домой спать, - хихикнул ёжик. – Всё равно уже вечер.

И.п. стоя на четвереньках. Опустить голову, выгнуть спину – вдох, поднять голову, прогнуть спину – выдох. 6-8 раз.

- Ура! – обрадовался Сплюх.

Схватил корзинку с грибами и домой побежал.

Спать.

Ползание на четвереньках с изменением скорости (быстро, медленно)

Потому что больше всего на свете СонныеСплюхи любят спать!

И.п. стоя. Развести руки в стороны, соединить лопатки – вдох, сесть на корточки, обнять колени, положить голову на колени. 6-8 раз.

Дыхательное упражнение «Шум»

Жил-был Шум произвольные движения, создающие шум, хлопки, топанье и т.д.

Ел Шум – хрум-хрум «жуют», повторяя «хрум-хрум»

Ел суп – хлоп-хлоп! Имитация движений «ложка ко рту», повторяя «хлоп-хлоп»

Спал так: храп-храп! Ладони к щекам, глаза закрыть, «храп-храп».

Шел Шум – бум-бум! Шаги на месте, «бум-бум».

Разбудил Шум всех вокруг, встрепнулся Сплюх, всполошились соседи:

Бегут, бегут со двора

Гулять, гулять в луга:

Курка-гарабурка-каки-таки, Ходьба на корточках, руки на коленях. «Ко-ко-ко»

Утка-поплаватка-бряки-кряки, Ходьба на полусогнутых ногах, руки на бедрах. «Кряки-бряки»

Гусь-водомусь-гаги-ваги, Ходьба на пятках, руки за спиной. «Гаги-ваги»

Индюк-хрипиндюк-шулды-булды, Ходьба прямым приставным шагом, вытянуть руки вперед, потрясти кистями «шулды-булды».

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, Ходьба большими шагами.

Баран-крутороган-чики-брыки, Ходьба с высоким подниманием колена, хлопнуть

ладошками по колену.

Корова-комола-тпруки-муки, Ходьба переваливаясь с ноги на ногу «тпруки-муки»

Коза-дерибоза-мехе-брехе, Подскоки, перебирая ногами в воздухе «мехе-брехе»

Конь-брыконь-иги-виги. Бег по залу.

Ходьба с восстановлением дыхания – руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.

Конспект оздоровительной гимнастики после дневного сна «У меня спина прямая...»

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. (3-4 раза)

- Игра « Зима и лето» (*напряжение и расслабление мышц*). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « *Зима*» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)

- Самомассаж ладоней (« *Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться*») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. (3-4раз)

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

- И.п.- сидя на стульчиках. « *Согреем наши ножки*». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)

- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

- «У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)
- « Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)
- « Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе).
- « Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)
- « Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (повороты туловища)
- « Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (действия в соответствии с текстом)
- « Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!»(наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Конспект оздоровительной гимнастики после дневного сна «Зима-лето»

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

- И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. (3-4 раз)

- Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал « *Зима*»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето!*» - раскрываются, расслабляются.

2. Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)

- Ходьба друг за другом (босиком)

«На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём».

- (Ходьба на носках)

«Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

- (Приставной шаг боком с « пружинкой)

«По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём»

- (*Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед*)

«Усталые ножки

Шли по дорожке».

- (*Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. (6-8- раз)*)

«На камушек мы сели,

Сели, посидели».

(Погладить мышцы ног и ступни)

«Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют»

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Подсолнух» - Посреди двора золотая голова.

И.п. - о.с.1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

«Морковь» - За кудрявую косу

Ее из норки я тащу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперёд, руки вперед- вниз; 2- вернуться в и.п.

«Репка» - « Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок».

И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» -

И зелён, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко - под кустом картошка.

И.п. - лёжа на спине. 1- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» -

Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

«Пугало»

«Кто стоит на палке

С бородою из мочалки

Ветер дует- он шумит,

Ногами дёргает, скрипит»

Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.

5. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Конспект оздоровительной гимнастики после дневного сна «Ку-Ка-Ре-Ку!» и самомассажем«Гиппопотам.»

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию

Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем используются игровые упражнения, сопровождаемые различными стихами.

Цель: –профилактика простудных заболеваний.

–легкое пробуждение.

– ребёнок получает положительный эмоциональный настрой.

– развитие речи,легко переходит к игровой деятельности.

«Тили-тили-тили-дон,

Что за странный перезвон.

То будильник наш звенит,

Просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону.

Нам гимнастика нужна

Помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись.
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
И еще один разок,
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.

Ножки мы подняли,
На педали встали.
Быстрее педали я кручу,
И качу, качу, качу.
Очугились на лугу.
Крылья пестрые порхают,
Это бабочки летают.

Встанем у кровати дружно.
И посмотрим мы в окно.
Шел петух по двору,
Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»
Крыльями похлопал,
Ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему
Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»
Наши ножки, наши ножки
Побежали по дорожке.»

(Движения выполняются в соответствии со словами)

Дети босиком идут по массажным дорожкам и садятся на палас.

Воспитатель подходит к своему столу и берёт письмо.

«Ой! Что это?

Это телеграмма!

От Гиппопотама!»

«Дорогие дети! Помогите!

Я заблудился в Сибири и очень замёрз!

Помогите мне согреться!

Мои бедные пальчики, ручки, носик,

Лицо не чувствуют ничего!

А лобик и ушки замёрзли давно!

И ножки замёрзли в придачу!»

Воспитатель-

«Дети! Давайте согреем его!»

Дети делают самомассаж пальчиков, ручек, щёчек, носика, лба, ушек, ножек.

Воспитатель показывает каждое действие.

Воспитатель-

«Дети! Мы согрели Гиппопотама?!

И давайте скажем что нужно одевать зимой чтоб так сильно не замёрзнуть, как наш друг?»

Дети отвечают во время одевания.

Конспект оздоровительной гимнастики после дневного сна с закаливающими мероприятиями :

«Котята просыпаются»

Пробуждение.

Воспитатель звонит в колокольчик:

«Колокольчик ледяной,

Он всегда, везде со мной,

«Просыпайтесь!» - говорит,

«Закаляйтесь!» - всем велит.»

Комплекс закаливающих упражнений.

1. **«Котята просыпаются».**

(Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок).

«На коврик котята спят,

Просыпаться не хотят,

Вот на спинку все легли,

Расшались тут они.

Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.

Потянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза и встать!»

2. **Игры с одеялом.** (Дети прячутся под одеяло, и так 2-3 раза)

«Вот идёт лохматый пёс,

А зовут его – Барбос!

Что за звери здесь шалют?

Переловит всех котят!»

3. **Лёгкий массаж.**

(«Дождик и солнышко!»самомассаж рук и ног.)

4. *Ходьба по «дорожкам здоровья».*

(ходьба от раскладушек до стульчиков по коррегирующим дорожкам)

«Зашагали ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Ну-ка веселее, топ, топ, топ!
Вот как мы умеем, топ, топ, топ!
Топают ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Это наши ножки, топ, топ, топ!»

5. *Завершается подъём гигиеническими процедурами.*

«Кран, откройся! Нос, умойся!
Мойтись сразу оба глаза!
Мойтись, уши, мойся шейка!
Шейка, мойся, хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся!
Грязь, смывайся, грязь, смывайся!!!»

Конспект оздоровительной гимнастики после дневного сна с закаливающими мероприятиями
«Медвежата».

Цель: 1. Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастно – воздушных ванн и физических упражнений.

2. Воспитывать положительно – эмоциональный настрой на процесс пробуждения после сна.

3. Развитие у детей двигательного воображения, формирование осмысленной моторики.

.

Ход оздоровительной гимнастики.

1. Гимнастика в постели.
2. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
3. ОРУ.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Обширное умывание.

1. Побудка под спокойную музыку.

«Это кто уже проснулся
Кто так сладко потянулся?
Потягушки – потягушки – потягушечки
От носочков до макушечки.
Уж мы тянемся – потянемся.
Маленькими не останемся.
Вот уж мы растем, растем...

И выросли!»

2. Упражнения в кровати.

«Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили (Повороты головы 3-4 р.)

Вот так, вот так, вот так.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали (Сели – легли 3-4 р.)

Вот так, вот так, вот так.

А потом они плясали,

Выше лапы поднимали, (Вытянуть прямые ноги вперед, вверх)

Вот так, вот так. Вот так.»

3. Упражнения возле кровати

«Медвежата быстро встаньте, (Поднять руки через стороны вверх.)

Улыбнитесь, выше, выше подтянитесь. (Потянуться на носках)

Ну-ка плечи распрямите, (Подтянуть плечи вверх – вниз 3-4 р.)

Поднимите, опустите

Влево – вправо повернулись

Руками коленей коснулись.

Сели – встали, сели – встали

Закаляться побежали.»

4. «По ровненькой дорожке шагают наши ножки

Вот так, вот так шагают наши ножки.

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Впереди течет река

Многоводна, глубока (Ходьба по дорожкам)

А вот это ежик

Ни головы, ни ножек.» (Ходьба по массажной дорожке)

5. « А теперь ребята я приглашаю вас погулять по сказочному лесу.

Мы к лесной полянке вышли

Поднимаем ноги выше

Через кустики и кочки,

Через бревна и печечки.

- Ребята, а вы знаете, кто живет на это полянке?

Попробуйте отгадать:

«Я хозяин леса строгий

Спать люблю зимой в берлоге,

И всю зиму напролет

Снится мне душистый мед.

Страшно я могу реветь

Кто же я, скажи...».

- Ребята, мишка припас для нас сосновые шишки, полную корзину.

Шишки в руки мы возьмем.

И гимнастику для пальчиков проведем.»

6. «Мы зарядку делать будем.

Мы локтями быстро крутим.

То назад, то вперед,

А потом наоборот

Наклоняемся пониже.

Ну-ка к полу руки ближе.

Выпрямились ноги шире

Тянем спинку три, четыре.

На полянке красный мячик

Выше всех сегодня скачет

Вместе с мячиком скачу!

До небес достать хочу.»

7. «Тише, тише, медвежата,

Развеселые ребята,

Лесорубы к нам идут,

Топоры они несут.»

Упражнение «Лесорубы» И.П. ноги на ширине плеч, руки сцеплены

внизу. Вдох через нос – руки вверх, выдох под «Бах», руки вниз.

8. «Стоп, закончилась зарядка.

Вдох и выдох для порядка.

До свидания, добрый лес,
Полный сказок и чудес!
Раз, два, три – мы покружились
И в ребяток превратились.»

9. « А сейчас ребята, идем умываться.

Кран откройся, нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь уши, мойся шейка!

Шейка мойся хорошенько!

Мойтесь руки до локтя

И стряхнем их, как всегда.

Дети одеваются.

Конспект гимнастики после дневного сна с закаливающими мероприятиями

«Сказка «Колобок»

Пояснительная записка.

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место. Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Цель: Профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур».

Задачи: Образовательные:

1. Создавать условия для сенсорно – моторного развития малыша.
2. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка.

Развивающие:

1. Развивать защитные силы организма, укрепление иммунитета.
2. Развивать речь.

Воспитывающие:

1. Воспитывать разумное отношение к своему организму.
2. Прививать необходимые санитарно- гигиенические навыки.
3. Приобщить к здоровому образу жизни с самого детства.

Технология: игровой заинтересовывающий момент, беседа, диалог с детьми, слушание музыки, рефлексия.

Форма проведения: групповая.

Предварительная работа: чтение сказки, рассматривание иллюстраций к сказке «Колобок», хождение по оздоровительным дорожкам, массаж.

Материалы: магнитофон, игрушки к сказке Колобок, мячи, коврики.

Этапы:

Дети просыпаются под звучание спокойной музыки и выполняют упражнения в постели. (Звуки природы, леса)

1 упражнение:

«Проснись дружок, и улыбнись

От души ты потянись

С боку на бок повернись

В сказке «Колобок» ты окажись!»

(Потягивание.)

2 упражнение:

« Ножки мы подняли

На педали встали

Быстрее педали я кручу,

И качу, качу, качу.»

(И.п.: лёжа на спине. Руки за головой. Велосипед. 3 раза.)

3 упражнение:

« Зашагали ножки, топ-топ-топ.

Прямо по дорожке, топ-топ-топ.

Ну-ка веселее, вот как мы умеем, топ-топ-топ!»

(И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях.

Три шага вперёд по кровати. Три шага назад. 3 раза.)

Воспитатель:

«Где-то на лесной опушке
В одной старенькой избушке
Жила баба и жил дед,
Было им по сотне лет.
Вот однажды пред обедом
Меж собой ведут беседу:
- Что-то голодно, старушка,
Кушать хочется чуток.
Ипеки мне колобок
Так и сделала бабуля.
По сусекам помела,
Горсть муки и наскребла.
Маслица добавила,
Да и в печь поставила.»

4 упражнение:

« Колобочек поднялся (и.п.: лёжа на спине, поднимаемся)
И румянцем налился (и.п.: сидя на кроватях растираем ладонями щёчки)
Из печи его достали (и.п.: вытянув руки вперёд)
И в сметане обваляли (и.п.: взявшись руками за колени наклонять их на один бок, потом на другой)
Положили на окошко,
Чтобы он остыл немножко (и.п.: дуем на ладошки)»

(Дети встают с кровати и подходят к ковру, где разложены профилактические дорожки в виде тропинок, между которыми стоят пуфики, на них сидят звери - заяц, волк, медведь, лиса.)

Воспитатель:

«Колобочек полежал
И в окошко убежал.
Покатился он вперёд,

Докатился до ворот,
За ворота закатился,
В путь - дороженьку пустился.»

(Дети друг за другом идут по массажным коврикам.)

Воспитатель:

«И за речкой на пригорке
Зайца встретил возле норки.

(Дети подходят к пуфику с зайцем и прыгают как зайцы.)

Далеко ли путь лежит,

Колобочек всё бежит

По лесам, по лугам,

Его видно тут и там.

До оврага докатился,

Через ров перекатился,

И в овраге встретил волка,

Волк сидел зубами щёлкал.

(Дети, подойдя к пуфику с волком, изображают злого волка, стучат зубами.)

Далеко ли путь лежит,

Колобочек всё бежит

По лесам, по лугам,

Его видно тут и там.

Вот на встречу по дороге

Брёл медведь к своей берлоге.

(Дети идут как мишки, переваливаясь с боку на бок.)

И быстрее покатился,

Чтобы мишка в бок не впился.

На опушечке в лесу

Встретил рыжую лису.

(Дети изображают лисичку, идут, виляя хвостиками.)

Не успел разинуть рот

Как упал лисе в живот.»

(Дети гладят себя по животикам.)

Воспитатель:

«Вот ребята мы и побывали в сказке, а кто ещё живёт в лесу?»

Дети отвечают.

Воспитатель:

«Посмотрите, кто на нас смотрит. Кто это?»

Дети:

« Ёжик!»

Воспитатель:

« Ребята, а у ёжика для вас есть подарок - лечебные мячи. Этими мячами можно делать массаж ног и рук.»

Дети:

«Ёжик, ёжик полечи

Ноги нам пощекочи.

Ёжик, ёжик полечи

Ладошки нам пощекочи.»

Воспитатель:

«Ребятки Вам понравилось путешествие в сказку? А завтра будем заниматься? А если будем заниматься,какими мы вырастем?»

Дети отвечают в процессе одевания.