



# Отчет по самообразованию на тему «Значение оздоровительной гимнастики после дневного сна»

Воспитатель: Чеботарь Юлия Владимировна, группа 11 «Солнышко»

## Цель самообразования по теме:

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





# Задачи самообразования:

- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;
- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;
- привлечение родителей к организации оздоровительной работы с детьми.
- расширять представление о многообразии комплексных упражнений;
- формирование навыков выполнения оздоровительной гимнастики
- воспитывать стремление к ЗОЖ.



# Актуальность темы самообразования:

- ▶ Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано 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.

**Основная цель гимнастики после дневного сна.**



Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.  
Сохранить и укрепить здоровье детей.

# Задачи гимнастики после сна:

## ► Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат.

## ► Обучающие:

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

## ► Воспитательные:

- воспитывать привычку здорового образа жизни.

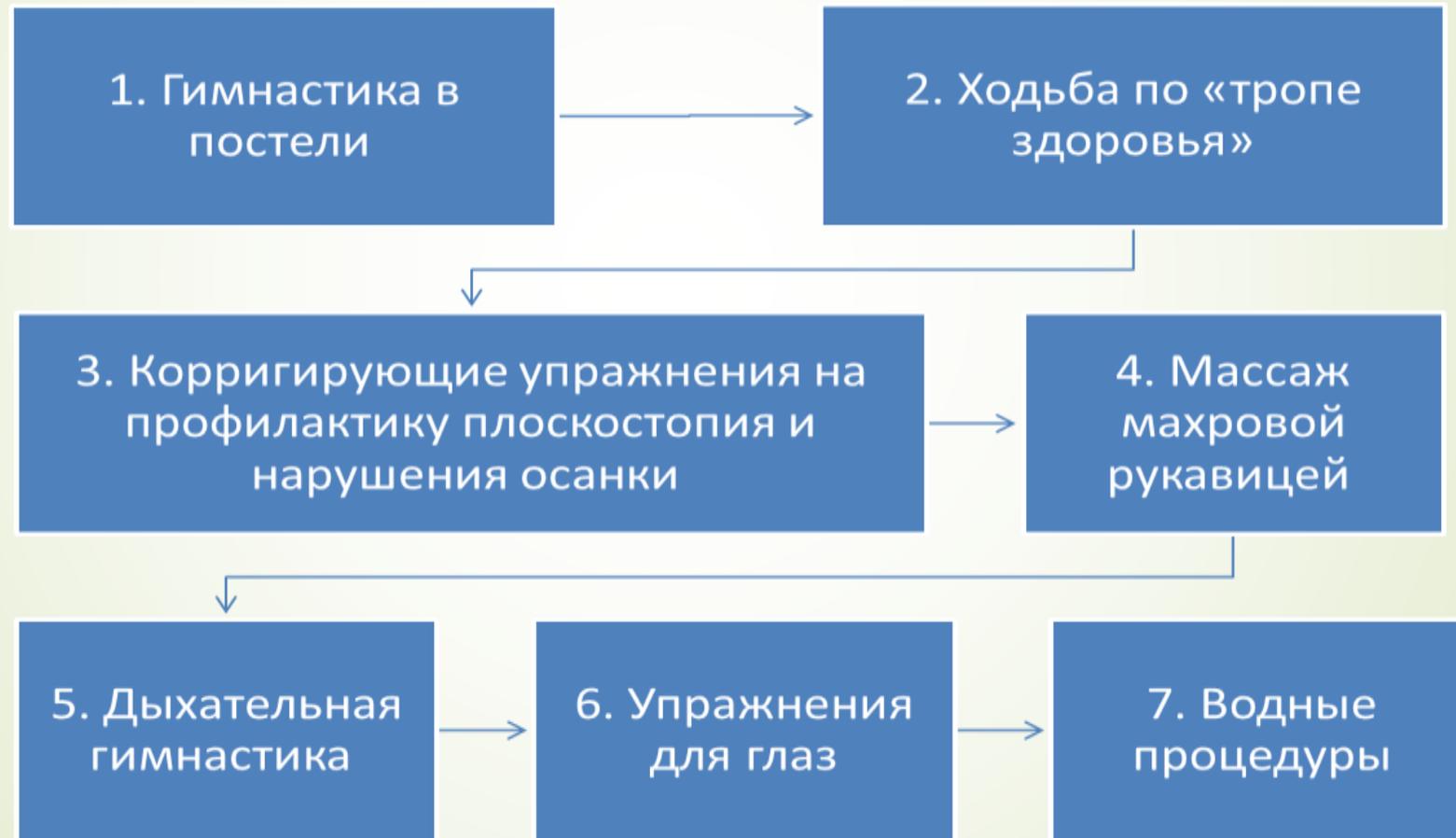
Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляют на месяц. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур.



Гимнастика в постели может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д.



# Примерная схема проведения гимнастики после дневного сна



# Общий методический подход в проведении гимнастики после ДНЕВНОГО СНА



Во время сна детей, воспитатель создает условия для проведения гимнастики: для контрастного закаливания детей готовит «холодную» комнату (игровую или раздевалку); температура в ней с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.



Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.



Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.



## Требования к проведению гимнастики после дневного сна:

исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут

может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д.

# Ожидаемые результаты:

- укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;
- повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;
- развить координацию движений;
- научит дышать через нос, выполнять движения по показу воспитателя;
- будет способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.



- С помощью изученного мною материала, я подобрала и создала картотеку подвижных игр, картотеку комплексов гимнастики после дневного сна, картотеку пальчиковых игр.
- Был составлен перечень консультаций для родителей.
- Дети с радостью ждут каждую гимнастику, особенно хождение по «дорожкам здоровья».
- Частично сформировалось умение детей повторять движения за взрослым.
- Освоили навык самомассажа массажным мячиком.



## Список литературы:

Алямовская В.Г. Ясли — это серьезно. — М.: Линка-Пресс, 1999. — 144 с., илл.

Алямовская В.Г. Материалы курса «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях». — М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005. — 80 с.

Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. СПб: Речь, 2005. 240 с.

Костыркина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г. Малыши, физкульт — привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. — М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012. — 120 с.

Потапчук А.А. Диагностика развития ребенка. — СПб: Речь, 2007. — 154 с.

Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. воспитателю о ребенке дошкольного возраста: (От рождения до 7 лет). — М.: Просвещение, 1987. — 224 с., 16 л. Ил. — (Б-ка воспитателя дет. сада).

Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. — СПб. «Детство-пресс», 2012. — 94.

Якименко В. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна // Журнал «Здоровье и физическая культура» № 2, 2007.