

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Росток» р.п. Пачелма**

Проект

«Организация гимнастики после дневного сна»

Подготовила:
воспитатель
Абрамкина В.П.

«Проект «Организация гимнастики после дневного сна»

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

В.А. Сухомлинский

Паспорт проекта.

Тип проекта: Спортивно-оздоровительный

Участники проекта: дети старшей группы, воспитатель, родители воспитанников, медицинский работник, музыкальный руководитель

Продолжительность проекта: долгосрочный

Проблема: После дневного сна дети просыпались 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.

Предполагаемый результат:

- Общее укрепление здоровья детей, качественное изменение показателей по сколиозу и плоскостопию.
- Сформированность навыка физической активности.
- Повышение работоспособности детей, снижение утомляемости во второй половине дня и в конце недели.

Дальнейшее развитие проекта: работа будет продолжена в старшей группе в тесном контакте с медицинским работником, инструктором по физической культуре ДОУ и родителями воспитанников.

Предварительная работа:

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

Основные направления реализации проекта.

Сотрудничество с семьёй:

- Анкетирование
- Выпуск консультации «На зарядку становись»!
- Семинар-практикум «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».
- Ширма « Гимнастика от плоскостопия »
- 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 ДОУ

- 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 детьми

- Овладение просыпательной и дыхательной гимнастикой.
- Обучение детей навыкам самомассажа.
- Ежедневные физические упражнения с использованием нестандартного оборудования.
- Использование художественного слова, способствующего повышению интересов детей к данной деятельности.

Сентябрь

Упражнения в кровати

- “Загораем”
- Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем, выше руки поднимаем,
- Держим, держим, напрягаем ... Загорели! Опускаем.
- И.п. - лежа; потянуться, поднять ноги, поднять руки, медленно опустить на кровать. 3 раза
- “Медвежата” И. п. - лежа на спине, прижать колени к груди; качаться влево-вправо. 4-6 раз
- “Кошечка” И.П. - стоя на четвереньках.
- “Кошка сердится” - выгнули спинку дугой;

- “кошечка ласкается” - прогнули спинку, “мурлыкаем”. 4 раза

Ходьба по коррегирующим дорожкам

- >- по “цветочной полянке”; >- по ребристой доске;
- >- по массажным коврикам; >- прыжки из обруча в обруч; >- по бревну боковым шагом.

ОРУ на ковре

- >- ходьба на носочках; >- ходьба на пяточках; >- приседания;
- >- прыжки на двух ногах;
- >- “ножки поссорились” - и.п. - стоя, ноги вместе;
- - поставить стопы на внешний край; 2 вернуться в И.П., 4-6 раз
- >- перекаты с пятки на носок, 4-6 раз

Дыхательная гимнастика

- “Птичка”
- Птичка крылышками замахала - вдох и тихонько пропищала “пи-пи-пи” - выдох. 3-4 раза

Оздоровительные упражнения для горла

- “Дотянись до носа”
- Широко открыть рот, высунуть язык и постараться кончиком языка достать до носа.
- Художественное слово
Здоровье в порядке!
Спасибо зарядке!

Октябрь

Упражнения в кровати

- “Проснулись”
- Вот проснулись ручки (поочередно тянуть от себя правую и левую руку);
- Вот проснулись ножки (поднять ноги вверх и тянуть поочередно носок и пяточку);
- Вот проснулись глазки (широко открыть глаза);
- К солнышку мы потянулись И друг другу улыбнулись (сесть и потянуться вверх).
- “Медвежата качаются на качели”
- И.п. - прижать руками колени к груди. Качаются вперед-назад. 4 раза
- “Лягушата”
- И.П. - лежа на животе, руки согнуть в локтях, положить около груди. 1 - прогнуться назад} руки выпрямить; 2 - И.П.; 4 раза

Ходьба по коррегирующим дорожкам

- ~ по камушкам в воде;
- ~ по ребристым дорожкам; ~ пролезание под столом; ~ пролезь в обруч;
- ~ боковая ходьба по змейке.

ОРУ на ковре

- ~ Ходьба на носках - великаны; ~ Ходьба в полуприсяде - гномы;
- ~ Ходьба на внешней стороне стопы - медвежата; ~ Прыжки на носочках - зайчата;
- ~ Прыжки на всей стопе - слоны;

- ~ И.п. - сидя, упор руками сзади, ноги вытянуты. Гладим пальцами левой ноги правую и наоборот;
- ~ И.п. - то же. Рисуем в воздухе фигуры вытянутой прямой ногой, то левой, то правой; ~ Собираем с ковра пальцами ног мозаику.
 - *Дыхательная гимнастика*
- “Часики” Часики вперед идут, за собою нас зовут.
- И.п. - стоя, руки опущены. 1 - взмах руками вперед - “тик” - вдох; 2 - взмах руками назад - “так” - выдох. 4 раза
- Оздоровительные упражнения для горла
- “Лошадка” - цокаем язычком то громче, то тише (20-30 секунд)
- Художественное слово Будем делать мы зарядку, Будет все у нас в порядке!

Ноябрь

Упражнения в кровати

- “Потягушечки”
- Вот почти мы все проснулись, и в кровати потянулись.
- (потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник);
- “Велосипед” Лежа на спине, крутим педали со звуковым сопровождением (ж-ж-ж-ж);
- “Лодочка” Лежа на животе, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад. 4 раза.

Ходьба по коррегирующим дорожкам

- > по камушкам в воде;
- > по цветочной полянке;);> по коврику “травка”;
- > прыжки из обруча в обруч;
- > перешагивание через палку высотой 30 см.

ОРУ на ковре

- > ходьба с высоким подниманием ног;);> ходьба на носочках;
- > ходьба на пяточках;
- > приседания;
- > сведение и разведение носков (и.п. -сидя, руки в упоре сзади, ноги разведены на ширину плеч и вытянуты вперед);
- > перекаты с носка на пятку (и.п. - стоя, руки за спиной).

Дыхательная гимнастика

- “Петух” Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.
- И.п. - стоя, ноги расставлены. 1 - поднять руки в стороны - вдох; 2 - хлопать руками по бедрам, произнести звук “ку-ка-ре-ку” - выдох. 4 раза

Оздоровительные упражнения для горла

- “Змеиный язычок” Представляем, что длинный язык змеи пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз)
- Художественное слово
 Чтоб расти и закаляться,
 Будем спортом заниматься!
 Закаляйся детвора!
 В добрый час! Физкульт-ура!

Январь

Упражнения в кровати

- “Просыпалочка-заряжалочка”
- Сильно-сильно потянись, солнцу шире улыбнись!
- ПОТЯНУЛИСЬ, улыбнулись, наконец-то, мы проснулись!
- И.п. - лежа. Вытянув руки и ноги, дети потягиваются.
- И.п. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки ВДОЛЬ туловища. 1 - согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 - и.п.; 3 - то же с другой ногой; 4 - и.п. 6 раз
- И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. 1 - вытянуть одну руку вперед, а другую назад и ПОДНЯТЬ корпус; 2 - и.п.; 3 - проделать то же, меняя положение рук; 4 - и.п. 4 раза

Ходьба по коррегирующим дорожкам

- ~ по камушкам в воде;
- ~ перешагивание через палку высотой 40 см.; ~ прыжки из обруча в обруч на одной ноге;
- ~ по наклонной поверхности.

ОРУ на ковре

- ~ ходьба с перекатом с пятки на носок; ~ ходьба гусиным шагом;
- ~ прыжки: ноги вместе, ноги врозь; ~ обычная ходьба;
- ~ приседания;
- ~ и.п. -сидя, согнув НОГИ, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола;
- ~ и.п. - то же; пальцы ног сжать, удерживать напряжение 5-6 секунд, затем расслабить пальцы.
- Повторить 6-8 раз.

Дыхательная гимнастика

- “Елочка” И.п. - стоя, НОГИ врозь, руки опущены.
- 1- вдох; 2 - выдох - наклон туловища вперед, руки отвести назад; 3 - вернуться в и.п.

Оздоровительные упражнения для горла

- “Ворона” Села ворона на забор и решила завлечь всех прекрасной песней. Дети произносят протяжно “ка-а-а-а-р” (5-6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно с широко открытым ртом (5-6 раз)
- Художественное слово
Что за чудная зарядка -
Как она нам помогает,
Настроенье улучшает
И здоровье укрепляет!

Февраль

Упражнения в кровати

- “Зима-лето”
- Дует вьюга за окном, ну а нам все нипочем.
- Ножками мы поболтаем и до трех мы посчитаем.
- И.П. - лежа на спине. По сигналу “зима” дети должны свернуться в клубок и дрожать всем телом, изображая что им холодно; по сигналу “лето” - дети раскрываются, расслабляют мышцы. 4 раза.

- “Рыбка” И.П. - лежа на животе. Прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх. 4 раза.

Ходьба по коррегирующим дорожкам

- ~ по камушкам в воде;
- ~ по бревну боком приставным шагом; ~ прыжки через палку высотой 20 см; ~ подлезание под палку высотой 30 см; ~ по дорожке с шариками;
- ~ по поролоновой дорожке.

ОРУ на ковре

- ~ ходьба на носках в среднем темпе с переходом на бег; ~ ходьба на наружном своде стопы;
- ~ ходьба по гимнастической палке;
- ~ ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню;
- ~ сидя на полу с опорой рук сзади, ноги разведены на ширину плеч и вытянуты вперед; сводить и разводить носки ног 10-12 раз;
- ~ и.п. - то же; согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги; то же с другой ногой 6-8 раз.

Дыхательная гимнастика

- “Насос” Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы.
- И.П. - основная стойка. 1- наклон туловища в сторону, руки скользят вдоль туловища вверх- вдох; 2 - руки скользят вдоль туловища вниз, при этом дети громко говорят звук “с-с-о” - выдох. 6 раз

Оздоровительные упражнения для горла

- “Зевота” СИДЯ удобно, расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его. вслух произнести о-о-хо-хо-о-о-о, позевать 5-6 раз.
- Художественное слово
Солнце, воздух, спорт, вода-
Наши лучшие друзья.
Физкульт-ура, физкульт-ура!

Март

Упражнения в кровати

- “Солнышко”
- Ласковое солнышко разбудило нас.
- Чтобы было все в порядке, надо сделать нам зарядку.
- И.п. - лежа на спине; трут кулачками глаза и поднимают согнутые в кулак руки вверх.
- “Весы” И.п. - лежа на спине, прямые ноги вытянуты; по очереди поднимать левую ногу вверх, а правую опускать вниз (следить, чтобы дети не сгибали ноги в коленях) 4 раза
- “Силачи” И. п. - стоя на коленях, руки опущены вниз. 1 - поднять руки вверх; 2 - два пружинистых движения прямыми руками назад; 3 - и.п.; 10 раз

Ходьба по коррегирующим дорожкам

- ~ по камушкам в воде;
- ~ по массажным дорожкам; ~ по пробкам;

- ~ прыжки из обруча в обруч боком;
- ~ подлезание под палку высотой 20 см.

ОРУ на ковре

- ~ “Лисички” - мягкая крадущаяся ходьба на носочках” ~ “Кабанчики” - тяжелая ходьба на пятках”
- ~ “Лошадка” - ходьба с высоким подниманием голени; ~ Бег на месте с высоким подниманием ног;
- ~ “Качели” - встав парами, лицом друг к другу, и , держась за руки, делать поочередные приседания;
- ~ И.п. - сидя, упор рук сзади; обхватить мяч ступнями и поднять его вверх. 6 раз;
- ~ И.п - стоя.; катание мяча ступней круговыми движениями (по очереди то левой, то правой ногой)

Дыхательная гимнастика

- “Ушки”. Ушки слышать все хотят про ребят т про зверят.
- И.п. - основная стойка. 1 - наклон головы вправо - сильный вдох; 2 - наклон головы влево произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, голову наклонять как можно ближе к плечам. 4 раза

Оздоровительные упражнения для горла

- “Шире рот” И.п. - стоя; широко открыть рот, и как можно дальше высунуть язык 3-4 раза
- Художественное слово
Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься!
Занимайтесь, детвора!
Будет ровная спина!

Апрель

Упражнения в кровати

- “Лисята”
- А лисята как проснутся} очень любят потянуться.
- Обязательно зевнут} ловко хвостиком махнут.
- И.п. - лежа; потянуться} зевнуть} встать на четвереньки и наклонять туловище влево и вправо.
- “Мостик” И.п. - сидя} руки в упоре сзади; 1- опереться на руки и пятки} поднять туловище вверх; 2 - и.п.; 6-8 раз.
- “Солдатик” И.п. - стоя на коленях} руки прижаты к туловищу. 1- наклонить прямое туловище назад;
- 2 - вернуться в И.п.; 4 раза.

Ходьба по коррегирующим дорожкам

- ~ по камушкам в воде;
- ~ по поролоновой дорожке; ~ по “травке”;
- ~ по набивным мячам; ~ по скамейке.

ОРУ на ковре

- ~ ходьба с перекатом с пятки на носок; ~ прыжки: ноги вместе} ноги врозь;
- ~ “бокс” - резкое сгибание и разгибание рук} пальцы сжаты в кулак; ~ наклоны} ноги прямые;

- ~ И.п. - сидя на полу с согнутыми коленями (расстояние между ногами 20 см); повернуть пальцы ног друг к другу} а затем развести в стороны} при этом пятки остаются на месте 6 раз
- ~ И.п. - сидя} согнув ноги} руки в упоре сзади; ходьба на месте} не отрывая носков от пола.

Дыхательная гимнастика

- “Барабанщик” Мы слегка побарабаним и сильнее сразу станем.
- И.п. - ноги на ширине ступни} руки на поясе - вдох;
- 1- присесть. похлопать по коленям - выдох; 2 - и.п., произнести звук “бам-бам-бам” - вдох.
- Оздоровительные упражнения для горла
- “Ворона” Села ворона на забор и решила завлечь всех прекрасной песней. Дети произносят протяжно “ка-а-а-а-р” (5-6 раз). Так громко каркала ворона} что охрипла и стала каркать беззвучно с широко открытым ртом (5-6 раз)
- Художественное слово
Будем спортом заниматься
По утрам и вечерам!
А ленивым и трусливым-
Стыд и срам!

Май

Упражнения в кровати

- “Заиньки”
- Вот и зайчики проснулись, под кусточком встрепенулись.
- Лапки в стороны развел, а потом опять их свел. (Дети разводят широко руки в стороны, а затем обнимают себя)
- И.п. - лежа на спине, руки под головой. 1 - поднять вытянутые ноги вверх; 2 - развести их широко в стороны; 3 - ноги соединить; 4 - и.п., 8 раз
- “Лягушка” И.п. - лежа на животе, руки согнутые в локтях около плеч; упираются на ладони, согнутые ноги тянут к затылку. 6 раз

Ходьба по коррегирующим дорожкам

- ~ по камушкам в воде; ~ по “травке”;
- ~ боковым шагом по змейке; ~ пролезание в обруч;
- ~ прыжки из обруча в обруч на одной ноге; ~ по “цветочной полянке”.

ОРУ на ковре

- ~ ходьба на носках с высоким подниманием бедра;
- ~ ходьба “гусиным” шагом;
- ~ прыжки боком в одну и в другую сторону;
- ~ сидя на стуле, одна нога выведена вперед, другая под стулом; ноги, скользя по полу, меняются местами, 4-6 раз
- ~ и.п. - сидя на стуле; пальцами одной ноги поднять с пола платок и перенести его к другой ноге; то же проделать другой ногой,
- ~ и.п. - то же; перекаты ног с пятки и на носок, 6-8 раз

Дыхательная гимнастика

- “Цветочек” В землю семечко посадили и цветочек вырастили. И.п. - сидя на корточках, ладони прижаты друг к другу. 1 - медленно встают

и тянут ручки вверх, раскрывают ладошки; 2 - подносят “цветочек” к носу и вдыхают его аромат - вдох носом; 3 - произносят слово “ха” - выдох; 2 раза

Оздоровительные упражнения для горла

- “Смешинка”
- Попала смешинка в рот, и никак от неё не избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались звуки: ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы.
- Художественное слово.
От зарядки до зарядки
Мы растем, растем, растем.
Догоняем дядю Степу
С каждым часом,
С каждым днем!