

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №21»

**Оздоровительная гимнастика после сна с
использованием нестандартного оборудования для
детей раннего возраста»**



Выступающий:
Савина Ольга Анатольевна
воспитатель высшей
кв.категории

г. Дзержинск
апрель 2022 г.

«Здоровый ребенок – успешный ребенок» «Здоровье даром не дается, за него надо бороться»



Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Цель моей работы: заложить основы здорового образа жизни у детей 2-3 лет посредством использования нестандартного оборудования после дневного сна.

Задачи:

- Систематизация материала по физкультурно-оздоровительной работе с детьми раннего возраста;
- Организация комфортной развивающей предметно-пространственной среды в группе;
- Создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения у малышей;
- Научить воспитанников использовать полученные знания в повседневной жизни.

«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

Согласно ФГОС ДО одним из приоритетных направлений деятельности дошкольного учреждения является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Технологии обучения здоровому образу жизни.

Коррекционные технологии

Одним из важнейших направлений развития и оздоровления детей раннего возраста является грамотная высокоэффективная организация здоровьесберегающего педагогического процесса, т. е. соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания, способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Гимнастика после сна

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

Этапы проведения гимнастики после сна

- Гимнастика в постели;
- Гимнастика возле кроваток с элементами дыхательных упражнений;
- Ходьба по «дорожке здоровья»;
- Корректирующие упражнения на развитие мелкой моторики рук и ног и предупреждение плоскостопия.



Гимнастика в постели

направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.



Улетели сны в окошко,
убежали по дорожке.
Ну, а мы с тобой
проснулись и, проснулись
улыбнулись.

Открывай один глазок,
открывай другой глазок,
Будем мы с тобой сейчас
Делать «потягушки» лежа
на подушке.



Гимнастика у кроватки



А теперь мы с
вами – зайки;
Из кроватки
вылезайте,
Становитесь
босиком и
попрыгайте легко

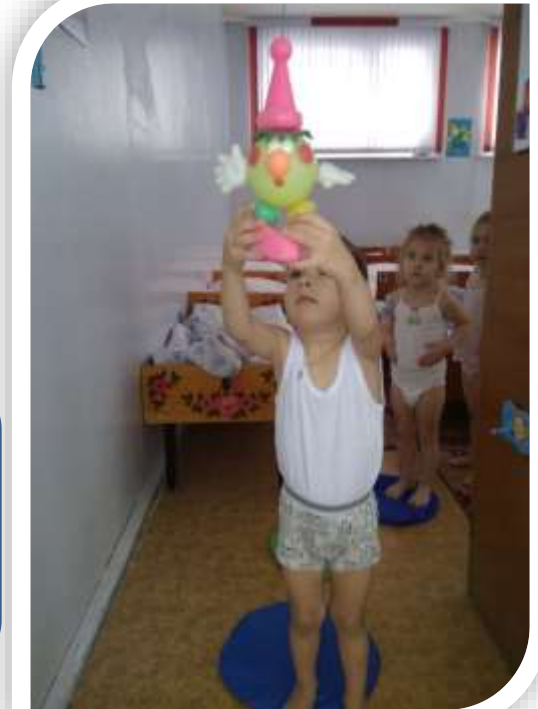


Ходьба по «Дорожке здоровья»



А куда же делись
ножки?
Как пойдём мы
по дорожке?

Ручки вверх с тобой
подняли.
И игрушку мы достали.



Ходьба по «Дорожке здоровья»

Чтоб расти и закаляться,
Будем дружно заниматься.



Нестандартное оборудование



Разотрем ладошки сильнее-
сильнее.

Нестандартное оборудование



Покатаем ножкой
смелее, смелее



И попробуй ножкой
взять.
Высоко его поднять.





Спасибо за внимание!

Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий по ФГОС ДО — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности воспитательно-образовательного процесса.
Только здоровый ребенок может стать хорошим человеком и успешной личностью.