

Физкультурно-оздоровительный проект

«Гимнастика после дневного сна»



Автор:
Александрова
Галина
Васильевна

Актуальность:

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. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы и пр. В связи с этим ныне принимаются меры для изменения ситуации: развивается сеть оздоровительных центров и спортивных клубов, разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления.

Предметом нашего обсуждения в данном проекте станет такая форма оздоровительной работы, как гимнастика после дневного сна. Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Цель проекта: Создать условия для проведения гимнастики после дневного сна

Задачи:

- **Создание разнообразной физкультурно-игровой среды, направленной на оптимизацию двигательной активности, а также на всестороннее развитие детей.**
- **Ознакомление с правилами подвижных игр, формирование умения чётко выполнять их, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.**
- **Формирование основ здорового образа жизни в семье и детском саду.**
- **Привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего проекта.**

Возраст детей, на которых рассчитан проект: 6 - 7й год жизни.

Участники проекта:

- дети,
- воспитатели группы,
- инструктор ФИЗО,
- медицинский работник,
- родители.

Тип проекта:

практико-ориентированный, групповой.

Продолжительность: краткосрочный - до 1 года.

Этапы проекта	Содержание работы	Срок реализации
I этап Подготовительный	1.Изучение документов и нормативных специальной литературы 2.Подготовить необходимое оборудование 3.Разработать комплексы гимнастики после дневного сна	сентябрь
II этап Исследовательский	1. Обследование детей 2. Родительское собрание на тему: «Приобщение детей к здоровому образу жизни»	сентябрь - октябрь
III этап Основной	Провести разнообразные комплексы гимнастики после дневного сна	в течение всего года
IV этап Итоговый	1.Повторное обследование детей 2.День здоровья в подготовительной группе 3. Презентация проекта	май

Комплекс гимнастики после дневного сна

Гимнастика в постели



Дыхательно-звуковая гимнастика



Профилактика нарушений осанки



Профилактика плоскостопия



Самомассаж

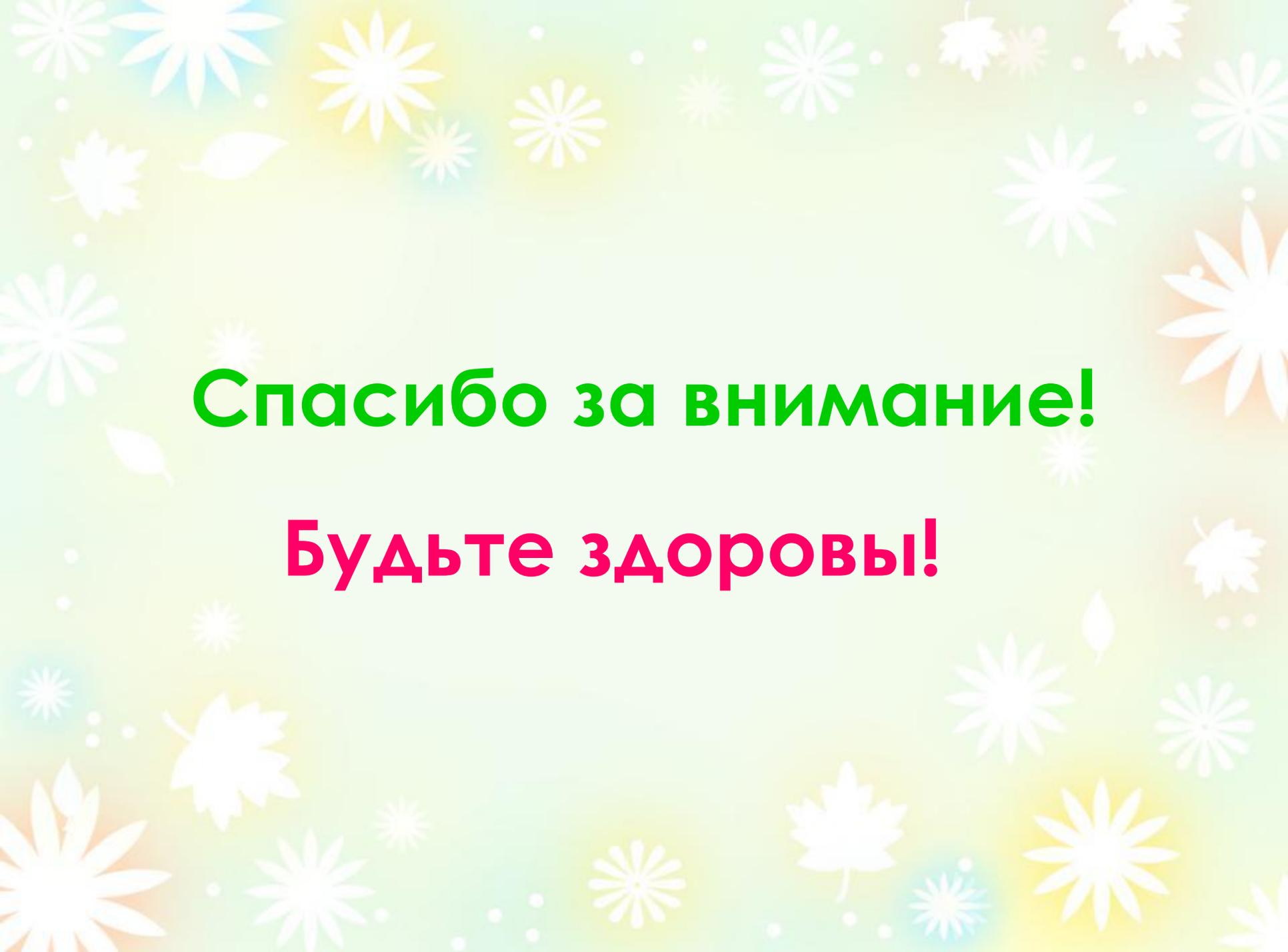


Хатха-йога - поза «зародыш»



Водные процедуры





Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!