

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

# 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!**