

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Солнышко» Купинского района

КОНСПЕКТ ГИМНАСТИКИ–ПОБУДКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

«МЫ ПРОСНУЛИСЬ»

Выполнил воспитатель:
Меркурьева Светлана Анатольевна

2015 г.

Актуальность

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни. Дома родители предпочитают занять ребенка спокойными играми, посмотреть телевизор, поиграть в компьютер.

Проблема физического здоровья детей – одна из наиболее актуальных на сегодняшний день.

Одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – вот главная цель сотрудников детского сада

Оздоровительная работа в ДОУ имеет своей целью качественное улучшение физического состояния, развития и здоровья ребенка. В ДОУ созданы следующие условия для реализации этой цели: физкультурный зал с современным и нетрадиционным оборудованием, процедурный кабинет, физкультурные уголки в каждой группе, кабинет логопеда. В каждой группе установлены бактерицидные лампы.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Ежегодно в начале учебного года составляется план оздоровительных занятий на год:

*Утренняя гимнастика /ежедневно в течение года
Гимнастика после сна /ежедневно в течение года/
Дыхательная гимнастика /2 раза в неделю/
Физкультурные занятия /3 раза в неделю/
Проветривание /перед, после сна/
Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/
Витаминизация: соки, напитки, сиропы, витамины
Профилактические прививки
Закаливание солнцем, водой /в летний период/
Профилактика плоскостопия /ежедневно/
Профилактика осанки детей /ежедневно/
Физкультминутки /ежедневно/
Подвижные игры /ежедневно/
Прогулки /в течение всего года/*

Проводить работу с родителями по профилактике оздоровительных мероприятий в течение года.

Основная цель гимнастики после дневного сна - поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки и предупредить плоскостопие. Поднятию мышечного тонуса способствуют, кроме физических упражнений воздушная ванна. Настроение детей зависит от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которую создает воспитатель.

Воспитывать детей физически совершенными – значит, добиваться, чтобы они с ранних лет были здоровыми и закаленными.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Конспект

Цели: - создать детям бодрое и радостное настроение, обеспечить плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить к активной деятельности, приучать ребенка разминаться после сна.

Задачи: - проводить профилактику плоскостопия;
- обеспечить профилактику нарушений осанки;
- формирование длительного плавного вдоха и выдоха;
- осуществлять комплекс закаливающих процедур: воздушные ванны, обтирание мокрой рукавицей;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать, выполнять разнообразные упражнения.

Материал: дорожки «Здоровья», индивидуальные коврики у кровати.

Время проведения: после дневного сна.

Место проведения: спальня, групповая комната.

Занимаются в одних трусиках и босиком.

Темп медленный, медленный, спокойный, комфортный.

Характер движений – плавный.

Температура воздуха: +19 – 20С

СОДЕРЖАНИЕ СЛОВЕСНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДОЗИРОВКА

Дети просыпаются:

Лучик солнца на стекле,

Тень синички на стене,

Ты сейчас откроешь глазки

И поймешь, что жизнь прекрасна! /1 раз/

Пробуждение (потягивание)

- «*Потягивание*» Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись.

И друг другу улыбнулись. /3-4 раза/

- Упражнение «*Котят проснулись*»

- **И. п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища.

В: поднимаем правую руку,

затем левую, потягиваются, в И. П.;

- **И. п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища.

В: правую ногу согнуть в колено и прижать к себе – выпрямить, затем левую, плавно попеременно опускать.

- Если котенок улегся у лавки,
Мордочку спрятал, и хвостик, и лапки,
Что из него получилось, дружок?
Маленький, рыжий, пушистый клубок. /4 раза/

Упражнение *«Ищу маму кошку»*

И. п. лежа на животе. **В:** приподнять голову, поворот головы влево – право, и **И. п.** /4 раза/

Упражнение *«Котенок сердится»*

И. п.: стоя на четвереньках. **В:** приподнять, выгнуть спину «дугой», голову вниз «фыр –фыр» /3 раза/

Упражнение *«Добрый котенок»*

И. п.: стоя на четвереньках. **В:** прогнуть спину, голову вверх «мяу-мяу» /3 раза/

Зарядка: «Медвежата в чаще жили».

Медвежата в чаще жили

Головой своей крутили

Вот так, вот так,

(круговые движения головой)

Головой своей крутили.

Медвежата мед искали

Дружно дерево качали

(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

А потом они ходили

(ходьба по-медвежьи)

И из речки воду пили

Вот так, вот так,

И из речки воду пили.

(наклоны туловища вперед)

А потом они плясали

(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)

Лапы выше поднимали

(прыжки, хлопая руками вверху)

Вот так, вот так,

Лапы выше поднимали! /2 раза/

- *«Мы шагаем по дорожке»*
/ходьба у кровати на индивидуальных ковриках./

Снег растаял, всюду лужи –
Выше ноги поднимай.
Ноги нам мочить не нужно,
По дорожке ты шагай.

А теперь дружно на носочках побежали по дорожкам /3 раза/

Ходьба по дорожкам *«Здоровья»*
/дети шагают по дорожкам с разным наполнителем по выбору/.

Всем желаю закаляться,
Не болеть и не хворать,
Солнцу, небу улыбаться,
Физкультурниками стать! /1 раз/

Упражнения вне спальни

- *Воздушные ванны*
- *Закаливающие процедуры*

Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1.Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2.Основная часть

Упражнение с ушками.

а) *«Найдём и покажем ушки»*

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

б) *«Похлопаем ушками»*

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины, резко отпускает их, при этом ребёнок должен ощущать хлопок.

в) *«Потянем ушки»*

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) *«Покрутим козелком»*

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

д) *«Погреем ушки»*

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3.Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание: Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

- Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
- Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
- Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
- А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
- А потом, а потом
Покрутили козелком.
- Ушко, кажется, замёрзло,
Отогреть его так можно.
- Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра,
Наступила ти-ши-на.

- Дыхательная гимнастика *«Любимый носик»*

На вдох дети указательными пальцами обеих рук гладят свой нос от крыльев к переносице, на выдох в обратном направлении.

А сейчас без промедления
Мы разучим упражнения,

Их, друзья, не забывайте
И почаще повторяйте.
Вдох - погладь свой нос
От крыльев к переносице.
Выдох - и обратно
Пальцы наши просятся.
Стой красиво, ровно, спинка - прямо.
И насморк скоро убежит, ты так и знай! /3-4 раза/

Подвижная игра по желанию детей. /1-2 раза/

ПОЖЕЛАНИЯ

1. Каждый день по утрам
Делаем зарядку.
Очень нравится нам
Делать по порядку:
Весело шагать, руки поднимать,
Приседать и вставать,
Бегать и скакать!
2. Чтобы сильным, ловким быть,
Нужно с солнышком дружить,
Утром раньше всех вставать
И зарядку выполнять.
3. Раз – присядка, два – прыжок
И опять присядка.
А потом опять прыжок –
Заячья зарядка!
4. Все мы любим физкультуру,
Любим бегать и скакать.
Умываться, тоже любим,
Любим песни петь, играть.
5. Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся микстурой –
Мы здоровы целый год!

6. Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься!
Закаляйся, детвора!
В добрый час! Физкульт-ура!

7. Я хочу здоровым быть.
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой,
С теннисной ракеткой.
Буду сильным, крепким!

8. Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом очень дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра! Физкульт-ура!