Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Черемшанский детский сад «Ёлочка»

Принято: Утверждаю:

на педагогическом совете Заведующая МБДОУ

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г. Детский сад «Ёлочка»

Протокол № \_\_\_\_ Медвидь Н.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ПРОГРАММА**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОРАЗВИТИЯ**

**ВОСПИТАТЕЛЯ ДОУ**

**НА ТЕМУ « ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАТИКА, ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ »**

Разработана:

воспитателем

МБДОУ Черемшанский Детский сад «Ёлочка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.И. Яремчук

**«** » 20 г.

2020г.

**Пояснительная записка**

Визитная карточка:

ФИО: ***Яремчук Зарина Ивановна*** Дата рождения:06.03.1974 ***г.***

Должность: ***воспитатель***

Образование: ***высшее профессиональное, в 1995г. Шуйский государственный педагогический институт им. Ф.А.Фурманова,***специальность:***«Дошкольная педагогика и психология»****,* квалификация: ***«методист по дошкольному воспитанию. Воспитатель »***

Педагогический стаж ***с 2016 г. (4,5 года)*** Стаж работы в данном учреждении: ***с 01.09.2016г.***

***(4 года)***

Квалификационная категория: Соответствие занимаемой должности «воспитатель»

Курсовая подготовка:

***«Здоровьесберегающие технологии в физическом развитии дошкольников и их применение***

***в условиях ФГОС ДО»***

***ТЕМА: « Оздоровительная гимнастика после дневного сна, её значение»***

***Цель:***

-Создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми,

направленной на сохранение и укрепление здоровья детей.

-Формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения

собственного здоровья.

-Формировать умения выполнять комплексы упражнений.

-Формировать умения выполнять коллективные комплексы упражнений, согла-

совывать свои действия со сверстниками.

-Развивать потребность в сохранении и укреплении своего здоровья.

-Развивать стремление к здоровому образу жизни.

***Задачи:***

-Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития,

Повышение сопротивляемости защитных свойств организма.

-Формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью.

-Привлечение родителей к организации оздоровительной работы с детьми.

-Расширять представления о многообразии комплексных упражнений.

-Формирование навыков выполнения оздоровительной гимнастики.

-Воспитывать стремление к ЗОЖ.

***Актуальность темы:***

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического

воздействия формируется здоровье, привычка к ЗОЖ, общая выносливость,

работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного

развития личности. Подвижные игры и игровые движения- естественные спутники

жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребёнка. Мы применяем народные игры и игровые подражательные движения, как на физкультурных занятиях, так и во всех режимных моментах; используем народные подвижные игры в дыхательной гимнастике, закаливающих процедур, в утренней гимнастике и в самостоятельной детской деятельности.

При этом семья является активным участником воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.

Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения.

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стпы. Этому способствует комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность от 7-15 минут.

-Гимнастика игрового характера состоит из 2-3 упражнений типа «Потягушки», «Винтики», «Спортсмены».

-Разминка в постели и комплекс упражнений. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постеле ,в течение 3-4 минут выполняют общеразвивающие упражнения.(4-5 упр.)

-Упражнения из различных положений: лежа на боку, на животе, сидя. После этого дети выполняют ходьбу, постепенно переходящую в бег- выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой от 17-19 градусов.

Педагогическое кредо (девиз, принципы)

**«В каждом ребенке видеть личность»**

**Цель разработки программы профессионального саморазвития**:

Самоанализ, рефлексия педагогической деятельности, самодиагностика и диагностика со стороны профессиональной компетентности.

Сроки реализации программы: 3 года.

Направления профессионального саморазвития:

* по основной теме;
* по актуальным проблемам:

а) самообразование в рамках решения годовых задач

б) самообразование в связи с актуальными документами

в) самообразование по результатам контроля/западающим проблемам

**Формы:**

1. Самоанализ профессиональных компетенций в соответствии с «Профессиональным стандартом педагога», ФГОС ДО.
2. Изучение методической литературы, знакомство с передовым педагогическим опытом.
3. Повышение квалификации (курсы, вебинары, взаимодействие с педагогами ДОУ, города).
4. Самообразование (планы по самообразованию составляются на каждый учебный год)
5. Реализация разных форм взаимодействия с воспитанниками.
6. Реализация разных форм взаимодействия с семьей, социумом.
7. Обогащение развивающей предметно-пространственной среды.

8)Формирование личного профессионального портфолио.

***План самообразования по изучаемой теме:***

***2020-2021 учебный год***

**ТЕМА: « Оздоровительная гимнастика после дневного сна, её значение».**

**Цель:** Формирование представлений ребёнка о самом себе, здоровом образе жизни через применение здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

1.Формирование здоровьесберегающей среды.

2.Воспитание у детей привычки здорового образа жизни для повышения защитных свойств организма, в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями детей.

3.Развитие потребности в двигательной активности.

4.Просвещение родителей в вопросах воспитания здорового ребенка.

**Ожидаемые результаты:**

1.Снижение уровня заболеваемости детей;

2. Создание и поддержание положительного микроклимата в группе;

3. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания;

4.Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей;

5. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».

**1.Информационно-аналитический этап работы над темой самообразования:**

**1.1.Изучение методической литературы по теме:**

**1.** Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования. М:1999

2. Зимовина В.А. Воспитание ребенка дошкольника. Расту здоровым. М; ВЛАДОС, 2003

3. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002

4.Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж,2005

5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. М:2004

6. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. М:2000

7.Семёнова Н.Д. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья .СПб. 2004

8. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.М.2003

**1.2. Изучение педагогического опыта.**

**2.Внедрение в практику:**

1. Разработка перспективного плана.
2. Консультации для родителей.
3. Составить картотеку «оздоровительная гимнастика после дневного сна»
4. Мастер-класс по проведению занятий «оздоровительной гимнастики после дневного сна»

**3. Представление работы:**

**1.**Мастер-класс по проведению занятия « Оздоровительная гимнастика после дневного сна»

2. Консультация для воспитателей по теме самообразования.

3. Консультация для родителей « Оздоровительная гимнастика после дневного сна, её значение»

4.Отчет по теме самообразования.

1. **Информационно- аналитический этап.**

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. Разнообразные медицинские, социологические, демографические данные, полученные на больших выборках и отражающие динамику состояния здоровья российских детей в последние годы ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни .По данным Научного центра детей РАМН, около 90% детей имеют различные отклонения в физическом и психическом развитии. Увеличилось количество детей низкого роста, с дефицитом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Важно на этом этапе сформировать у детей базу практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом.

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ. Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные игры, физминутки, оздоровительный бег, закаливание и др.

Предметом нашего обсуждения станет такая форма работы, как гимнастика после дневного сна. В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

* 1. **Значение гимнастики после дневного сна.**

Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в упражнения 8 веке до н.э. Однако, гимнастические упражнения культивировались еще в древнем мире. Еще за 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. Широко известная в настоящее время система гимнастических упражнений индийских йогов берет свое начало в том далеком времени. Гимнастические упражнения в России служили развлечение во врем народных гуляний. Впервые обязательные занятия физическими упражнениями ввел Петр I в армии в конце 17 века.

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место.

**Гимнастика после дневного сна-** это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребенка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности . Существенно понижена скорость реакций, Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большей степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма .Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система ещё не готова их воспринимать.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять.

Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма. Например ранее пробуждение ребёнка, поздний отход ко сну, на кануне посещения сада.

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться ребёнку в хорошем настроении и активно продолжать день?

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования **после сна.**

1. звуковые сигналы *(например, музыка)*

2. зрительные сигналы *(например, яркий свет, особенно солнечный)*

3. импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

То есть полезен внешний окружающий сигнал, поступающий в нервную систему, это не только может быть музыка, но и яркий свет, солнышко, раздвинутые шторы, открытая форточка, выполнение комплекса корригирующих упражнений, использование корригирующих дорожек, массажных мячиков, комплексов дыхательной **гимнастики**, кинезиологических и пальчиковых упражнений.

**1.2. Основные задачи**, решаемые с помощью комплекса **гимнастики после сна**:

1.Комфортное пробуждение детей после сна.

2. устранить некоторые **последствия сна***(вялость, сонливость, раздражительность и др.)*;

3. увеличить тонус нервной системы и активность мозговой деятельности;

4. усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

5. улучшение настроения и поднятие мышечного тонуса

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

В результате грамотного выполнения комплекса **гимнастики после** сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. **После хорошей гимнастики** исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

**Гимнастика после** сна по праву считается одним из самых важных режимных моментов в ДОУ. Она имеет **оздоровительную направленность**: поднимает настроение и мышечный тонус ребенка, повышает адаптивные возможности детского организма. Все это становится возможным за счет включения в **гимнастику после** сна физических упражнений. Подъем детей **после** сна возможно сочетать с другими **оздоровительными процедурами:** дыхательной **гимнастикой,** профилактикой и коррекцией нарушений осанки, пальчиковой **гимнастикой**, кинезиологическими упражнениями самомассажем.

Естественно, упражнения **гимнастики**пробуждения должны быть увлекательны и интересны детям, должны способствовать приобщению дошкольников к **здоровому образу жизни**, мотивировать на физическое самосовершенствование. Заинтересованности детей способствует использование музыки, повышающей эмоциональный фон, стихотворных форм, малых жанров фольклора.

Однако не стоит забывать о задачах профилактики простудных заболеваний и повышения устойчивости организма к природным воздействиям. Наиболее эффективным средством закаливания является действие не только холодного воздуха, воды, но и солнечных лучей. Солнечные лучи оказывают своё закаливающее действие на организм, в основном по механизму повышения тонуса центральной нервной системы и стимуляции синтеза некоторых химических веществ (например , витаминов группы D). Эти вещества участвуют в развитии защитных реакций. Повышение тонуса центральной нервной системы также увеличивает общую сопротивляемость организма.

На практике осуществить эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно. Группу посещают 15-20 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может. К примеру, один ребенок систематически посещает детский сад, другой часто болеет, третий просто пропускает занятия, четвертый вышел ослабленным после перенесённого заболевания. Если не учитывать индивидуальных особенностей, нарушается принципы систематичности, последовательности по отношению каждому ребенку. Поэтому в гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами:

- дыхательной и звуковой гимнастикой;

- профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия;

- упражнения для глаз;

- пальчиковая гимнастика;

- психогимнастика, аутотреннинг;

- самомассаж .

**1.3.**  **Виды гимнастики после сна**:

*1. Разминка в постели и самомассаж*;

Дети, лёжа в постели на спине, откинув одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнений в постели дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений( ходьба на месте, ходьба обычным, скрестным шагом, гимнастическим шагом по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в групповую комнату (хорошо проветренная, температура воздуха19-17 гр.С).Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

***2. Гимнастика игрового характера;***

Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок»).

***3. Гимнастика*** с использованием тренажеров или *спортивного комплекса;*

Проводится в группе, спальне, или физкультурных, тренажерных залах. Комплекс гимнастики после дневного сна начинается с небольшой разминки , которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Дети занимаются подгруппами по 7-10 человек. Одна группа может лазать по канату, подвесной и наклонной веревочной лестницам, передвигаться по рукоходу, выполнять висы на перекладине, канате, упоры, стоя, лёжа на перекладине и другие действия. Другая подгруппа произвольно выполняет различные упражнения с простейшими тренажерами ( диском «здоровье» , детскими экспандерами, гантелями) и с более сложными тренажерами ( «бегущая дорожка», «велосипед»). Подгруппы меняются местами через 5-6 минут.

*4. Пробежки по массажным дорожкам*;

Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5-7 мин. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы ( ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др.) Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1-1,5 мин. И переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в течение 2-3 мин. , который заканчивается спокойной ходьбой по массажным дорожкам. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

*5.Самостоятельная;*

Профилактика плоскостопия, самостоятельное хождение по массажным дорожкам

*6. Лечебно-восстановительная;*

*7. Музыкально-ритмическая.*

*8. Дыхательная****гимнастика***- стоя у постели или в групповой комнате ( комната предварительно хорошо проветрена).

В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей **гимнастики.**

Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая **гимнастика игрового характера**. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют детей, увлекают их, заставляя двигаться, выполнять предложенные задания.

Для детей старшего дошкольного возраста необходимо проводить комплексы бодрящей **гимнастики** с элементами точечного массажа и самомассажа. Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле, повышают иммунитет. Простота выполнения точечного массажа и его эффективность способствуют широкому распространению этого метода.

Любимы детьми комплексы бодрящей **гимнастики** в форме музыкально-ритмических игр. Ритмичные движения - физиологическая потребность детского организма. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Музыкально-ритмические упражнения доставляют ребенку радость, улучшают общее состояние организма, повышают его защитные функции, помогают приспосабливаться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями.

Однако не стоит забывать о задачах профилактики простудных заболеваний и повышение устойчивости организма к природным воздействиям, которые решаются в процессе выполнения **гимнастики после дневного сна**. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

**1.4. Методика проведения и основы руководства гимнастикой поле сна.**

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает**. Гимнастика** в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа. Важно исключить жесткие, резкие движения, чтобы исключить такие неприятные **последствия как растяжение мышц**, перевозбуждение, которое может привести к головокружению.

---Длительность **гимнастики после** сна в постели не более *(2 -3)* мин, затем дети переходят в групповую комнату.

В групповой комнате, дети выполняют разные виды ходьбы (на носочках, с высоким подниманием колен на носках, приставным шагом, гусиным шагом и. д. или ходьба по корригирующим дорожкам *(заранее разложенным воспитателем)*.

---Длительность упражнений в ходьбе *(2 – 3мин)*.

Затем дети садятся на стульчики и выполняют упражнения для стоп на профилактику плоскостопия, здесь можно использовать элементы самомассажа стоп, кистей, голеней рук, с использованием массажных мячей

---Длительность упражнений на стульчиках *(2 – 3 мин)*.

Дети встают со стульев распределяются по ковру и выполняют комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки *(2 – 3 мин)*. Это может быть корригирующие упражнения из комплекса лфк, упражнения выполняемые в ритм читаемого стихотворения, музыкально - ритмические упражнения.

---Длительность комплекса *(2-3мин)*

Завершать **гимнастик**у может по выбору воспитателя комплекс дыхательных упражнений с элементами точечного массажа, комплекс кинезиологических упражнений с пальчиковой **гимнастикой,** комплекс упражнений на профилактику нарушений зрения, комплексы самомассажа и т. д. *(2 – 3 минут).*

Длительность гимнастики после сна может быть от нескольких минут до нескольких десятков минут (7-15 минут). Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами организма. Не рекомендуется применение в гимнастике после сна силовых упражнений и упражнений на выносливость. Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после гимнастики. Если в результате выполнения комплекса упражнений ребенок ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит нагрузка была близко к оптимальной.

Закаливание организма можно осуществлять только при отсутствии восполительных процессов. В противном случае закаливающие процедуры могут спровоцировать обострение заболеваний. В качестве закаливающих процедур чаще всего используются:

- Действие солнечных лучей;

- Действие холодного воздуха;

- Действие холодной воды ( обтирание, обширное умывание).

Закаливающие процедуры можно использовать по отдельности или в комплексе друг с другом.

Каждый организм Характеризуется комплексом специфических, присущих только ему свойств. На Земле не существует двух одинаковых организмов. Поэтому при выборе комплекса гимнастики после сна, при его разработке необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. Наиболее простыми, доступными пониманию, запоминанию и исполнению ребенка, является комплексы , представленные в игровой сюжетной, сюжетно-ролевой форме.

Пока дети спят, воспитатель готовит « холодную» комнату ( игровая) , для контрастного закаливания детей ; температура в ней с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок **после сна**, - улыбающееся лицо взрослого человека, будь то мама или воспитатель детского сада, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, не зависимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу же как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

Бодрящую **гимнастику** следует проводить в любое время года, при открытых фрамугах и форточках (или хорошо проветренном помещении, общая деятельность **оздоровительной гимнастики после** дневного сна для детей старшей и подготовительных групп*( 12 – 15 мин)*

Двигательная активность данного режимного момента в ДОУ позволяет ребенку **после** сна быстрее войти в активное состояние, укрепляет мышечный тонус, создает хорошее настроение за счет того, что вызывает положительные эмоции.

Во время ее проведения целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если **после** пробуждения дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

**Перечень расслабляющих мелодий:**

* сборник "Вдохновение" из серии "Оттенки настроения";
* "Симфония чувств", специально подобранные нежные мелодии из серии "Музыка для души";
* музыкальные композиции Джеймса Ласта;
* музыкальные композиции Поля Мориа.
* **Обращение педагога к детям после их пробуждения**
* Мы спокойно отдыхали,
* Сном волшебным засыпали…
* Хорошо нам отдыхать!
* Но пора уже вставать!
* Крепко кулачки сжимаем,
* Их повыше поднимаем.
* Потянуться! Улыбнуться!
* Всем открыть глаза и встать!
* Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. СПб., 2002
* 1. ***ОРГАНИЗАЦИЯ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Основная **цель**гимнастики после дневного сна - | | | поднять настроение и мышечный тонус детей, обеспечить профилактику нарушений осанки. | | |
|  | Поднятию мышечного тонуса способствуют- | | | - физические упражнения;  - контрастная воздушная ванна;  - специальные водные закаливающие  процедуры. | | |
|  | Настроение детей зависит | | | - от того, как они выспались;  - от эмоциональной обстановки, которую  создаѐт воспитатель. | | |
|  | В основе комплекса гимнастики лежит | | | - имеющийся у детей двигательный опыт,  - характер предыдущей физкультурной  деятельности. | | |
|  | *НАПРИМЕР:* | | | | | |
|  | если дети в этот день проводилось физкультурное занятие | | | то гимнастика после сна проводится в игровой форме, с небольшой нагрузкой; | | |
|  | если днѐм проводилось сюжетно-ролевое занятие, | | | то гимнастика может проходить в форме мини - спортивной тренировки. | | |
|  | Как и утренняя гимнастика, | | | комплекс гимнастики после сна состоит из нескольких частей. | | |
|  | Бег во время гимнастики после сна | | | по длительности короче, чем днѐм. | | |
|  | Это диктуется условиями проведения мероприятия в ограниченном пространстве зала и медицинскими обоснованиями | | | - нельзя давать большие физические нагрузки  сразу после пробуждения,  - длительный бег по комнате утомителен для детей. | | |
|  | Предпочтительнее организовать | | | бег как серию подвижных игр или игровых упражнений. | | |
|  | В любой вариант комплекса рекомендуется включать | | | коррегирующие упражнения на профилактику плоскостопия и  нарушений осанки. Их количество может варьироваться. | | |
|  | Для детей, просыпающихся раньше или позднее других или любящих заниматься самостоятельно, | | | готовится комплекс упражнений для выполнения в группе. | | |
|  | Это | | | - разминка в постели;  - самомассаж;  - упражнения на тренажѐрах или спортивном комплексе. | | |
|  | После гимнастики согласно схеме закаливания группы | | | проводятся водные закаливающие процедуры. | | |
|  | Форма одежды | | | различна. | | |
|  | Как правило, | | | дети занимаются в трусиках, маечках и босиком. | | |
|  | Если в основу гимнастики | | | положены танцевальные упражнения, то на ногах – чешки или носочки. | | |
|  | Если в комплекс включено | | | лазание по канату, следует надевать хлопчато - бумажное трико, чтобы не повредить кожу. | | |
|  | Большинство вариантов комплексов для детей старших и подготовительных групп рассчитаны на: | | | большую самостоятельность детей, так как гимнастика после сна, кроме вышеуказанных целей, имеет ещѐ одну - ПРИУЧАТЬ РЕБЁНКА РАЗМИНАТЬСЯ ПОСЛЕ СНА. | | |
|  | Следует стремиться к тому, | | | - чтобы дети помнили упражнения,  - их очередность,  - и осознанно выполняли комплекс. | | |
| *Методика проведения гимнастики проста.* | | | | |  | |
| Нужно прежде всего: | | - правильно дозировать нагрузки;  - не забывать дать детям отдохнуть после  очередного движения,  - придать комплексу соответствующую  эмоциональную окраску. | | |  | |
| У малышей гимнастика начинается | | с различных упражнений в постели. | | |  | |
| Старшие выполняют | | - простой самомассаж,  - разминаются на тренажѐрах,  - или под руководством воспитателя занимаются в спортивном зале. | | |  | |
| Следует избегать | | ВСЯКОГО ПРИНУЖДЕНИЯ. | | |  | |
| Если ребѐнок отказывается от гимнастики, | | не стоит настаивать, а лучше тактично выяснить причину. | | |  | |
| Если гимнастика проводится в физкультурном зале, | | то давать разминочные упражнения непосредственно перед бегом НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО, так как они фактически проведены в группе. | | |  | |
| В период карантина | | гимнастика проводится в группе, которая с помощью игрового спортивного оборудования превращается в мини-стадион. | | |  | |
| Нагрузки в этот период | | следует несколько уменьшить по согласованию с врачом. | | |  | |
| Можно использовать | | - вариант танцевального занятия,  - или самостоятельной работы на тренажѐрах. | | |  | |
| В летнее время | | гимнастика проводится на улице. | | |  | |
| Комплексы строятся | | в соответствии с этими условиями. | | |  | |
| Оборудуется | | «дорожка здоровья»;  полоса препятствий; катание на велосипедах. | | |  | |
| В некоторых группах, | | где в среднем более высокий уровень физического развития детей, их физической подготовленности, сформирована потребность в ежедневных физкультурных занятиях, дети могут заниматься гимнастикой после сна на свежем воздухе и в холодный период года. | | |  | |
| Также проводятся | | беговые мини-тренировки. | | |  | |
| Разминка в таких группах | | проводится в помещении, затем дети надевают | | |  | |
| соответствующую погоде спортивную одежду и выходят на улицу. Занимаются 15-20 минут, возвращаются и приступают к водным процедурам. | | | | | |  |
| Состояние детей этой группы | | | *контролируется врачом детского сада.* | | |  |
| Отдельные дети, по их желанию или рекомендациям врача, | | | занимаются в группе по самостоятельной программе | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

1. ***Массаж спины "Дождик".***

|  |  |
| --- | --- |
| Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом!    По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!    - Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом!  Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!  Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом!    А уйду - тогда гуляйте:  Бом: Бом: Бом: | *Дети встают друг за другом "паровозиком" и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.*    *Постукивают пальчиками*    *Легко постукивают кулачками*    *Растирают ребрами ладоней - "пилят"*    *Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи*    *Поглаживают спину мягкими движениями ладоней*. |

**Самомассаж - это массаж**, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей **самомассаж** - это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому **здоровью**, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Игровой **самомассаж** – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа *«Не навреди!»*.

Приемы **самомассажа** проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация *(потряхивание)*.

Продолжительность **самомассажа для детей 5-7 минут**, в зависимости от поставленной задачи.

Задачи **самомассажа**:

• Воспитывать интерес к **оздоровительному массажу**.

• Обучать элементам массажа.

• Закреплять **технику** выполнения различных видов игровых массажей.

• Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

• Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки.

• Развивать интеллектуальные функции.

• Развивать двигательную память.

• Воспитывать бережное отношение к своему телу.

• Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие.

Виды **самомассажа**:

• Игровой **самомассаж** - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. *«Игровой****самомассаж****»* является основой закаливания и **оздоровления детского организма**. Выполняя упражнения **самомассажа в игровой форме**, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к **здоровью**, развивая навык собственного **оздоровления**.

• **Самомассаж Су-Джок шарами**.

Дети знакомы с ним под названием *«Ежик»* - симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение **самочувствия**, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. С помощью шаров – *«ежиков»* детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи. Главными достоинствами Су-Джок терапии является высокая эффективность, абсолютная безопасность применения, доступность метода.

• **Самомассаж ушных раковин***«Поиграем ушками»*.

**Самомассаж** ушных раковин для детей групп раннего возраста и младших групп. Комплекс состоит из 4 простых упражнений:

1. *«Загибаем ушки»*: Загнуть вперед ушные раковины,прижать их к голове. Отпустить, ощущая хлопок *(4-6 раз)*.

2. *«Потянем ушки»*: Потянуть мочки ушей вниз *(4-6 раз)*.

3. *«Подавим ушки»*: Массаж козелка: подавить козелок, отпустить *(до 10 раз)*

4. *«По дорожке»*: Поставить пальчик на *«дорожку»* по краю ушек, водить вверх – вниз *(4-6 раз)*. Сначала дети выполняют его с помощью взрослых, а потом - **самостоятельно**. К 3 годам дети выполняют упражнения достаточно уверенно и качественно. Улучшение гибкости ушных раковин способствует общему укреплению **здоровья**, потягивание ушной мочки полезно при закаливании горла и полости рта *(на ней расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта)*.

• Массаж *«Пять маленьких лекарей»*.

Это **самомассаж пальчиков**. На зонах пальцев есть представительство всего организма: массаж большого пальца способом растирания повышает деятельность головного мозга, указательного – деятельность желудка, среднего – положительно влияет на работу кишечника, безымянного – нормализует функцию печени, мизинца – стимулирует работу сердца.

• Точечный массаж.

На лице любого человека расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма *(А. А. Уманская)*. Локальное воздействие на эти зоны мы называем точечным массажем. Точечный массаж введен со средней группы. Он включает в себя пять основных зон: на лбу (середина лба, у внутренних концов бровей (параллельно, у крыльев носа (параллельно, у уголков рта *(параллельно)* и между большим и указательным пальцами *(сначала на одной руке, затем на другой)*. Эти точки доступны детям с 4-5 –летнего возраста.

Точечный **самомассаж** для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это **самомассаж** подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Точечный массаж детям очень полезен для поднятия иммунитета. При возникновении первых симптомов простуды или после контакта с заболевшим человеком его нужно делать каждый день на протяжении недели. Если выполнять все манипуляции правильно, то можно достичь потрясающих результатов и значительно улучшить состояние **здоровья малыша**.

* **Массаж пальцев** (с большого и до мизинца). Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать весёлыми рифмовками (приговорками).

Грабли в руки мы возьмём,

И немного погребём.

Быстро руки отряхнём,

Чисто вымоем потом.

Вытрем сухо-сухо руки,

Мы совсем не знаем скуки.

* **Массаж ладоней шестигранным карандашом***.*Грани карандаша легко покалывают ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Одним из видов нетрадиционного массажа является массаж с помощью карандашей. Научить детей самомассажу рук не сложно. С помощью шестигранных карандашей ребёнок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами стимулируют речевое развитие малыша, способствуют овладению тонкими движениями пальцев. Очень нравятся детям массажные упражнения, которые сочетаются с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.
* ***Массаж грецкими орехами****:*

- Катать два ореха между ладонями;

- Прокатывать один орех между ладонями;

-Удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки;

- Удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

* **Массаж с прищепками**

Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустишия — смена рук. (Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)

Кусается сильно котёнок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

—Но я же играю с тобою, малыш!

—А будешь кусаться — скажу тебе «кыш!».

* **Массаж ладоней массажными мячиками по методу** Су – Джок терапии.

Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

Су - Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок» он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

Катится колючий ёжик, нет ни головы ни ножек

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(катаем шарик слегка сжимая ладонями прямыми движениями между ладонями)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.

(движения по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!

(кладём в ладонь шарик и берём подушечками пальцев)

Спасибо, молодцы, у вас получилось.

**Массаж ладоней**   
Ежик колет нам ладошки,  
Поиграем с ним немножко.  
Если будем с ним играть —  
Ручки будем развивать.  
Ловкими станут пальчики,  
Умными — девочки, мальчики.  
Ежик нам ладошки колет,  
Руки нам готовит к школе.

***Массаж с разными крупами и бусами.***Перебирание круп или бусинок развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок.Проводится под присмотром взрослого

**Пуговичный массаж кистей и стоп**

Коробку (например, из-под обуви заполняем пуговицами, желательно побольше и разного размера). Потом выполняем упражнения:

1) Играем в «пуговичное море». Предлагаем ребенку опустить руки в коробку, поводить ладонями по поверхности пуговиц, захватить пуговицы руками, чуть приподнимая и разжимая руки.

2) Предлагаем малышу погрузить руки глубоко в «пуговичное море» и поплавать в нем, попробовать перетереть пуговицы между ладонями, набрать их в горсть и пересыпать их из ладошки в ладошку одной рукой, затем другой, потом обеими («переливать водичку»).

3) «Ищем ракушки». Предлагаем ребенку захватить «щепотку» пуговиц, отпустить, вытянуть самую большую, маленькую, круглую, квадратную и т.д.

4) «Ловим рыбку». Можно использовать пуговичный массаж и для стоп, выполняя круговые движения, глубоко погрузиться пошевелить пальцами, захватить пальцами и «выловить» из «пуговичного моря» красную или синюю «рыбку» и т.д.

5) «По дорожкам, по тропинкам» — хождение босыми ногами по пуговичным коврикам, дорожкам.

6) «Пуговки перебираем и стихи мы повторяем» — перебирать нанизанные на шнурок пуговицы пальцами с проговариванием стихотворений, чистоговорок и т.п.

Благодаря такому массажу мы активируем так называемый «мануальный интеллект», стимулируя кончики пальцев рук, ног, ладони и ступни. Таким образом, происходит активизация сенсорно-моторных функций, необходимых для успешного взаимодействия с окружающим миром. Массаж кистей и стоп также активизирует жизненно важные центры организма.

**Используемые приёмы игрового самомассажа.**

Хлопковый самомассаж – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту.

Точечный (по А. Уманской) – массируются биологические активные точки лёгкими надавливаниями.

Самомассажи стоп, кистей рук, ушных раковин, живота, грудной области, шеи, головы, лица – выполняется лёгкими поглаживающими, растирающими, похлопывающими и защипывающими движениями.

Парный – дети поочерёдно в парах или в подгруппе массируют друг другу спину как в произвольной, так и в стихотворной форме.

С массажными мячиками – все части тела массируются прямыми и круговыми движениями.

Песочный – с помощью песка массируются кисти рук, запястья, предплечья. Песок. как природный материал даёт заряд положительной энергией.

Мыльный – руки до локтей массируются круговыми и растирающими движениями по густой мыльной пене. Осуществляется во время умывания, как жёсткой мочалкой, так и без неё.

С пробковыми массажёрами – массируются стопы, кисти рук, спина массажёрами из пластиковых крышек, нанизанных на верёвку или нашитых на клеёнчатую дорожку.

.Бумажный – руки и ноги массируются шариками разного диаметра из жёсткой мятой бумаги.

Карандашный – руки и ноги массируют ребристым карандашом, катая его вверх – вниз и наоборот. Используется также в парном массаже спины.

Рукавичкой – части тела массируют рукавичкой из жёсткой махровой ткани или шерстяных ниток.

Применяя игровые самомассажи, как здоровьесберегающий фактор мы действительно можем создавать необходимые условия для накопления детьми двигательного и практического опыта, формирования у детей привычки следить за своим здоровьем, тонко чувствовать состояние своего организма и восстанавливать резервы, не дожидаясь начала заболевания.

**САМОМАССАЖ ЛИЦА И ШЕИ**

**Не циркач я и артист – сам себе я массажист!**

(О. И. Крупенчук)

Самомассаж лица и шеи готовит мышцы к артикуляционной гимнастике, вызывает прилив крови к ним, помогает ребёнку лучше улавливать ощущения от этих мышц и управлять ими, делает мимику выразительнее.

***Общие правила:***

- перед занятием ребёнок всегда должен мыть руки;

- движения сначала показываются отдельно и лишь после усвоения включаются в занятия в полном объёме;

- стихотворение ведёт за собой сами движения и их порядок;

- удлинение стихотворной строки здесь вызвано необходимостью выполнения разнообразных движений, причём ребёнок должен успеть повторить эти движения несколько раз;

- ритм стиха задаёт ритм массажных движений;

- темп произнесения текста взрослым замедлен, особенно на первых этапах, чтобы ребёнок успевал сделать самомассаж, а не обозначать его движения.

РУЧКИ РАСТИРАЕМ (потирание ладоней ) И РАЗОГРЕВАЕМ (хлопки) ,

И ЛИЦО ТЕПЛОМ СВОИМ МЫ УМЫВАЕМ (разогретыми ладонями проводят по лицу сверху вниз) ,

ГРАБЕЛЬКИ СГРЕБАЮТ ВСЕ ПЛОХИЕ МЫСЛИ (граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам) .

УШКИ РАСТИРАЕМ ВВЕРХ И ВНИЗ МЫ БЫСТРО (растирание ушных раковин по краю снизу вверх и сверху вниз) .

ИХ ВПЕРЁД СГИБАЕМ (нагибание ушных раковин кпереди) ,

ТЯНЕМ ВНИЗ ЗА МОЧКИ (оттягивание вниз за мочки) ,

А ПОТОМ УХОДИМ ПАЛЬЦАМИ НА ЩЁЧКИ (пальцы перебегают на щёки) .

ЩЁЧКИ РАЗМИНАЕМ, ЧТОБЫ НАДУВАЛИСЬ (указательный, средний и безымянный пальцы разминают щёки круговыми движениями)

ГУБКИ РАЗМИНАЕМ, ЧТОБЫ УЛЫБАЛИСЬ (большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу)

КАК УТЯТА К УТКЕ, КЛЮВИКИ ПОТЯНЕМ (вытягивание обеих губ вперёд)

РАЗОМНЁМ ИХ МЯГКО, НЕ ЗАДЕВ НОГТЯМИ (большие и указательные пальцы разминают обе губы) .

УГОЛКАМИ ГУБ МЫ ЩЁЧКИ ПОДНИМАЕМ (средние пальцы рук находятся в уголках рта и по очереди поднимают то правый, то левый уголок рта) ,

А ПОТОМ ОТ НОСА МЫ К ГУБАМ СТЕКАЕМ (спиралевидные движения средних пальцев рук от крыльев носа к уголкам рта по носо-губным складкам)

ГУБКИ ПОЖУЁМ МЫ (рис. 28) , ШАРИКИ НАДУЕМ (покусывание нижней губы верхними зубами и наоборот; надувание щёк с похлопыванием по ним так, чтобы губы удерживали воздух)

И ГУБАМИ ВПРАВО-ВЛЕВО ПОТАНЦУЕМ (указательные пальцы укладываются на губы параллельно друг другу, например, правый — на верхнюю губу, а левый — на нижнюю, и двигаются навстречу/врозь друг другу) .

ПОД ГУБОЙ ЯЗЫК ЛЕЖИТ, КУЛАЧОК В ГУБУ СТУЧИТ (язык -под верхней губой и поколачивание кулачком по верхней губе)

ПОД ДРУГОЙ ГУБОЙ ЛЕЖИТ, КУЛАЧОК ДРУГОЙ СТУЧИТ (язык — под нижней губой и поколачивание по нижней губе) .

ТЯНЕМ ПОДБОРОДОК (рис. 32) И ЕГО ЩИПАЕМ (разминание подбородка с оттягиванием его вниз: пощипывание нижней челюсти от подбородка к ушам) ,

А ПОТОМ ПО ШЕЙКЕ РУЧКАМИ СТЕКАЕМ (поглаживание шеи всей ладонью от нижней челюсти к ключицам; середина шеи проходит между большим и остальными пальцами) .

**Реализация программы саморазвития:**

**Сентябрь:**

Подбор литературы по теме. Изучение опыта других педагогов по обозначенной теме на Интернет-сайтах.

 Беседа с детьми о пользе массажа.

Знакомство с названиями некоторых частей тела (кисть, ладонь, мочка, козелок и т. п.)

Консультация для родителей «Роль самомассажа в укреплении здоровья дошкольников».

Закрепление частей тела в игровой форме.

Беседа с детьми «Сам себе массажист».

Обучение приемам самомассажа:

- поглаживание;

- растирание;

- разминание;

- вибрация.

Развивать эмоциональную сферу, формировать гармоничную личность, потребность в двигательной активности.

Консультация для родителей « О пользе массажа для детей».

**Октябрь:**

Подобрать материал и разработать консультацию для родителей "Практические приемы массажа и самомассажа, как способ развития мелкой моторики рук". Разработать оздоровительную гимнастику после сна октябрь , используя педагогический опыт и материал других педагогов.

 «Утка и кот» - массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний.

Разучивание песни Е. Поплянской «А мы на уроке – играем».

«Дождик» - массаж спины друг другу под песню Е. Поплянской «А мы на уроке – играем».

«Чтобы не зевать от скуки» - оздоровительный самомассаж всего тела.

«Летели утки» - самомассаж лица.

«Гусь » - самомассаж пальцев рук.

«Наши ушки» - аурикулярный массаж (массаж ушных раковин) .

Консультация для родителей « Берегите глазки»

**Ноябрь:**

Найти комплексы для укрепления мышц спины и внедрять их в комплекс гимнастики после сна.

 «Кто пасется на лугу» - массаж спины друг другу.

«Божьи коровки» - самомассаж ног.

«Черепаха» - самомассаж тела.

Беседа с детьми на тему «Сохранить и укрепить зрение».

«Ириски от киски» - самомассаж глаз (по китайской медицине) .

«Наши глазки» - самомассаж глаз (по методике йогов) .

«Пироги» - самомассаж тела.

Консультация для родителей «Здоровая семья, значение гимнастики».

**Декабрь:**

Разработать комплексы гимнастики после сна на декабрь- январь месяца

 Памятка для родителей «Самомассаж – профилактика простудных заболеваний.

«Вот какая борода» - самомассаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний.

«Тучка » - самомассаж тела.

«Белый мельник» - самомассаж лица для профилактики простудных заболеваний.

«Лиса» - гимнастика для глаз.

«Солнышко» - гимнастика для глаз.

«Дедушка Егор» - гимнастика для ног (профилактика плоскостопия) .

Консультация для родителей «Зимние забавы, развлечения, прогулки с детьми».

**Январь:**

 «Наши ножки» - самомассаж рефлекторных зон ног.

«Зайка» - самомассаж носа.

Разучивание песни М. Красева «Медведюшка».

«Медведюшка» - гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка») .

«Часовой» - аурикулярный массаж (массаж ушных раковин) .

«Снежинки» - гимнастика для глаз.

«.По таинственной дороге» - гимнастика для стоп.

Консультация для родителей « Спортивный уголок для ребенка дома, его значение и польза»

**Февраль** «Снегопад» - гимнастика для глаз.

«Колобок» - упражнение для профилактики плоскостопия.

«Наши спинки» - массаж спины друг другу, с целью развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

«Плотник» - самомассаж рук.

«Мы устали» - упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении.

«Петух» - упражнения для мышц шеи.

«Прогулка» - упражнения для профилактики плоскостопия.

Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия в домашних условиях».

**Март** Разучивание стихотворения «Подарок маме».

«Подарок маме»- самомассаж пальцев рук.

«Дождик» - гимнастика для глаз.

«Наши ножки» - самомассаж стоп.

Самомассаж рук с помощью шарика Су-Джок.

Памятка для родителей «Самомассаж с помощью шарика Су-Джок».

Сухие бассейны – небольшие ёмкости, наполненные сыпучим материалом с необычной текстурой.

Консультация для родителей « Использование сыпучих предметов, мячиков с шипами, и др. материалов для массажа»

**Апрель** «Озорные мишки» - самомассаж профессора Ауглина.

Самомассаж рук с помощью шестигранного карандаша.

«Шары – шалуны» - воздушные шары с наполнителем (песок, мука, соль, камушки) .

Самомассаж рук с помощью бумаги.

«Борода» - самомассаж биологически активных зон.

Расслабляющий массаж (для снятия физического и эмоционального напряжения) .

Консультация для родителей «Закаливаемся с помощью игрового самомассажа».

**Май** «Бабочка» - упражнение для подвижности голеностопного сустава.

«Липы» - гимнастика для глаз (все движения рук прослеживать взглядом, не поворачивая головы) .

«Цветочек и бабочка» - самомассаж пальцев рук.

«Лес зеленый» - самомассаж лица по китайской медицине (улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз) .

«Гладила мама-ежиха ежат» - самомассаж ладоней щёткой для волос.

«Здравствуйте, пальчики! » - самомассаж пальцев ног.

«Ёжик» - самомассаж головы.

Фотовыставка в уголке для родителей «Сам себе массажист».

Самоанализ проделанной работы. Создание картотеки гимнастики после сна, включая в неё просыпалки ( потягушки ) , дыхательную гимнастику и самомассаж.

**Июнь.** Провести открытый показ для анализа со стороны коллег. Отчёт о проделанной работе. Обобщение результатов на заседании педагогического совета ДОУ. Планирование деятельности и перспектив развития.

Самооценка.

**Планирование и содержание работы по срокам:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание/формы работы** | **Сроки выполнения** | **Практический выход** | Отм. о вып. |
| 1. | Изучение методической литературы | Сентябрь | Конспектирование необходимого материала | + |
| 2. | Проведение самодиагностикии профессиональной компетенции в соответствии с Профстандартом | Сентябрь-  Октябрь | Распечатка диагностического материала | + |
| 3. | Методическая подготовка (курсы, семинары, консультации и др.) | Февраль | Удостоверение о повышении квалификации « Здоровьесберегающие технологии в физическом развитии дошкольников и их применение в условиях ФГОС ДО» | + |
| 4. | Открытые показы, взаимопосещения |  | Обмен опытом | + |
| 5. | Выступление на методических мероприятиях |  | Выступление на тематическом педсовете. | + |
| 6. | Оснащение массажными дорожками и дорожками закаливания. | В течение года | Изготовление массажных дорожек;  Изготовление дорожек закаливания  Создание картотеки гимнастики после сна с элементами дыхательной и зрительной гимнастики. | + |
| 1. 6 7. | Организация гимнастики после сна | В течение года | Конспекты занятий гимнастики после сна | + |
| 7. | Взаимодействие с семьями воспитанников | В течение года | Родительское собрание, анкетирование, консультации. | + |
| 8. | Другие формы *(конкретные названия)* |  | Презентация проекта.  «Оздоровление и закаливание детей посредством проведения гимнастики после сна» | + |

.