Частное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №244 Открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

**План самообразования**

«Оздоровительная гимнастика

после дневного сна, её значение»

**на 2019-2020 учебный год**

**Составил:**

Н.Е. Костял

воспитатель 1кв. категории

Детского сада № 244

ОАО «РЖД» на ст. Волочаевка-2

п. Волочаевка-2, 2019 г.

***Цель:*** изучение особенностей состояния здоровья детей дошкольного возраста,  отбор  наиболее  эффективных  для  детей дошкольного  возраста  видов оздоровительной гимнастики  после  дневного  сна, самомассажа, дыхательной гимнастики и использование их с целью оздоровления.

***Задачи*:**

**-** создать условия для комфортного пробуждения детей;

- создать психологически комфортную обстановку в группе;

- способствовать профилактике простудных заболеваний;

- способствовать профилактике плоскостопия;

- развивать связную речь;

- 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 ребёнка, 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 стопы. 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 постели, в течение 3–4 минут, выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений.

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

**Перспективный план работы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Форма работы с детьми | Задачи | Работа с родителями |
| Сентябрь  | Изучение методической литературы по теме |
| Октябрь  | Разучивание оздоровительной гимнастики после сна – «Сказка про сонного Сплюха» | Профилактика нарушений осанки | Консультация для родителей «Оздоровительная гимнастика после дневного сна, её значение»(выступление на родительском собрании в ср. гр.) |
| Ноябрь  | Разучивание оздоровительной гимнастики после сна – «У меня спина прямая…» | Профилактика простудных заболеваний, нарушений осанки |  |
| Декабрь  | Разучивание оздоровительной гимнастики после сна – «Зима-лето» | Профилактика простудных заболеваний, плоскостопия |  |
| Январь  | Разучивание оздоровительной гимнастики после сна – «Ку-ка-ре-ку!» и «Гиппопотам». | профилактика простудных заболеваний.–легкое пробуждение.– ребёнок получает положительный эмоциональный настрой.– развитие речи, легко переходит к игровой деятельности. | Консультация «Упражнения для профилактики осанки» |
| Февраль  | Разучивание оздоровительной гимнастики после сна – «Котята просыпаются!» | Воспитывать положительно – эмоциональный настрой на процесс   пробуждения после сна. | Папка-передвижка «Гимнастика после сна» в 1-ой младшей группе. |
| Март  | Разучивание оздоровительной гимнастики после сна с закаливающими процедурами "Медвежата" | Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью    контрастно – воздушных ванн и физических упражнений. | Рекомендации для профилактики плоскостопия у детей |
| Апрель  | Разучивание оздоровительной гимнастики после дневного сна с закаливающими мероприятиями «Сказка -Колобок». | Профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур. |  |

***Работа с педагогами:***

* Открытый просмотр гимнастики после дневного сна «Сказка - Колобок» (Апрель);
* Отчёт по теме самообразования на Совете педагогов (Май).

**Литература:**

 1. Л. И. Пензулаева  «Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики»

2. Зимонина В. А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.; ВЛАДОС, 2003

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

4. Глазырина Л.Д. *Физическая культура - дошкольникам*. - М.: Владос, 1999.

*Гимнастика и методика преподавания* / Под ред. В.М.Смолевского.- М., 1987

5. Электронные ресурсы.