

## Самоанализ гимнастики после сна в старшей группе

Воспитатель: Петрова Ю.В.

**Цель:** поднять настроение и мышечный тонус детей. Сохранить и укрепить здоровье детей. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

**Задачи:**

**воспитательные:** формировать у детей стремление к систематическим занятиям закаливания и гимнастики после сна, потребности в здоровом образе жизни.

**развивающие:** совершенствовать двигательные умения, навыки, развивать физические качества и выразительность двигательных действий.

**Оздоровительные:** укрепления здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, закаливание, совершенствование функций организма, повышение активности и работоспособности, создание бодрого и жизнерадостного настроения, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

Структура закаливания после сна:

Во время дневного сна провела проветривание комнаты для воздушного закаливания, разница температур с теплой спальней должна составлять 3-5°.

Для пробуждения детей использовала спокойную расслабляющую музыку. После пробуждения всех детей. Следовала гимнастика в постели (потягивание, растягивание мышц).

Момент пробуждения сопровождается тихая музыка, громкость и темп которой нарастают при повышении интенсивности упражнений. Зарядку начинаю по расписанию с проснувшимися детьми, по мере пробуждения остальные дети включаются в процесс. Не допускается принуждение ребенка к занятиям.

Затем проводится ОРУ возле кроватей, массаж стоп ног, дыхательная гимнастика, ходьба по дорожкам здоровья и в завершении игровая ситуация, дети стопами ног собирают бумажки с пола.

После всех упражнений дети умываются теплой водой, одеваются.

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения. А главное – все это доставляет детям огромное удовольствие. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том, объеме, который ему доступен и

приятен. Длительность гимнастики после сна составляет 7 -12 минут. Это определяется возрастом детей и состоянием здоровья.

Работа в данном направлении ведется систематически.

Цели и задачи данного режимного момента: поднятие настроения, мышечного тонуса детей, постепенный переход детей ото сна к бодрствованию выполнены.