



Презентация на тему:
**«Закаливающие гигиенические процедуры после
дневного сна во 2-ой младшей группе»**

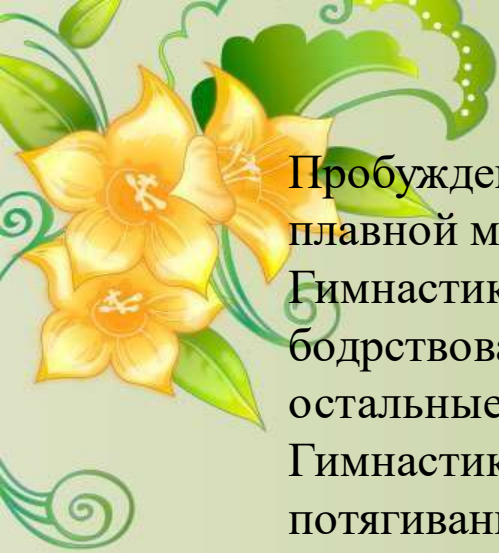
Подготовила презентацию:
Хакимова Э.А.



Основная цель гимнастики после дневного сна — поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

Задачи:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- воспитывать привычку здорового образа жизни.



Гимнастика пробуждения в постели.

Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Гимнастика в постели может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, гимнастики для глаз и т. д.

Упражнение «Потягивание»:

*Наша кошечка проснулась
Потянулась, оглянулась
С боку на бок повернулась –
Тете ... (имя воспитателя) улыбнулась.*





«Волшебные коврики» и «Дорожка здоровья»





Для чего нужна дорожка здоровья?

Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых положительно влияет на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем.

Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершенно без труда улучшить здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.

Детям такая конструкция будет крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным вариантом терапии плоскостопия.

Прогулки по такой дорожке рекомендуется совмещать с процедурами закаливания. Благодаря этому, здоровье деток действительно значительно улучшится.



Во время использования дорожек здоровья в нашей группе удалось значительно сократить уровень заболеваемости воспитанников. У деток наблюдается положительная динамика показателей роста и веса, у них формируется правильная осанка.

Дети проявляют активное желание заниматься на подобных дорожках здоровья. На фоне таких занятий происходит заметное улучшение общего эмоционально-психического состояния.

Использование дорожек здоровья пойдет на пользу всем деткам.





Оздоровительная гимнастика с массажным мячиком



«Непростой шарик»:

*Этот шарик не простой,
Весь колючий, вот такой!
Меж ладошками кладем,
Им ладошки разотрем,
Вверх вниз его катаем,
Свои ручки развиваем.*





Массажный мячик –эффективное средство расслабления мышц. Пупырчатая поверхность мяча, воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. При выполнении упражнений массажным мячом задействуются глубокие мышечные структуры.

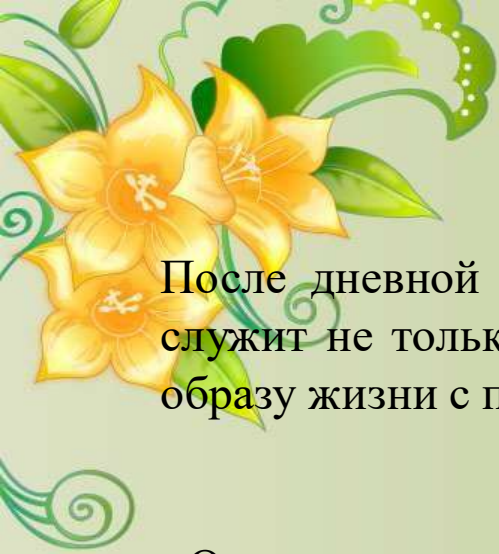
Приемы работы с массажными мячами:

- Катание мяча по ладони;
- Массаж стопы;
- Передавание мяча над головой.



Закаливающие водные процедуры (обширное умывание прохладной водой)



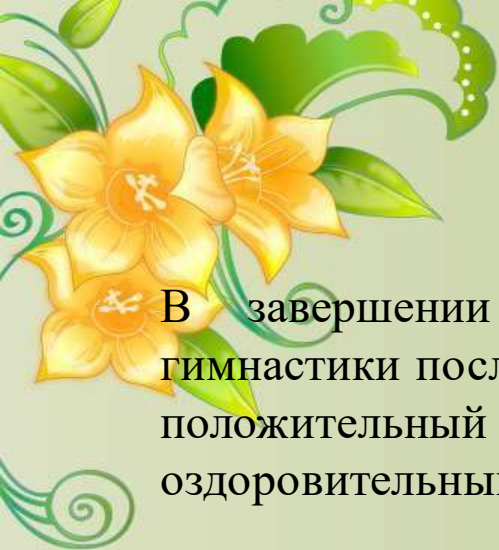


Закаливающие водные процедуры

После дневной гимнастики проводятся закаливающие водные процедуры, что служит не только способом оздоровления детей, но и приучает их к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.

Обширное умывание:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки;
- То же проделать левой рукой;
- Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку;
- Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди;
- Намочить обе ладонки и умыть лицо;
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.



В завершении всех оздоровительных мероприятий, в том числе и гимнастики после сна лучше проводить в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам.

Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения.

Таким образом, мы решаем одновременно несколько задач:

- оздоравливаем детей;
- развиваем у них двигательное воображение;
- формируем осознанную моторику.

А главное – все это доставляет им огромное удовольствие.



Спасибо за внимание!

