

Рецензия
на методическую разработку по физической культуре
«Тематические комплексы разминки в постели, как составляющие
гимнастики пробуждения после дневного сна для детей средней –
подготовительной к школе групп дошкольного возраста»
Инструктора по физической культуре МБДОУ
детский сад общеобразовательного вида № 6
Города Крымска муниципального образования Крымский район
Долженковой Ирины Николаевны

Рецензируемая методическая разработка «Тематические комплексы разминки в постели, как составляющие гимнастики пробуждения после дневного сна для детей средней – подготовительной к школе групп дошкольного возраста» направлена на решение актуальной социально-педагогической проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

Цель разработки - способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после дневного сна. Она адресована педагогам дошкольных образовательных организаций для оказания помощи детскому организму в поднятии мышечного тонуса, избавлении от сонливости, вялости, слабости, повышении физической и умственной работоспособности дошкольников после дневного сна.

Представленное методическое пособие логически выстроено и структурировано. В содержании представлены следующие разделы: пояснительная записка, основная часть и приложение. В пояснительной записке дается обоснование актуальности разработки, цели и задачи, повизна, методы и формы работы педагога, основные принципы отбора материала и предполагаемый результат. Основная часть включает содержание методической разработки, где описываются сроки реализации, отличительные особенности и информационное обеспечение. В конце методической разработки приводится приложение.

Обосновывая актуальность разработки автор пишет что при использовании данной методической разработки педагогу будет легко вовлечь детей в процесс пробуждения после дневного сна, так как метод основан на не сложных гимнастических упражнениях, элементах самомассажа, элементах гимнастики для глаз, которые детям предлагается выполнять лежа и сидя в постели под чтение коротких, интересных, простых для детского восприятия и понимания стихотворений, отрывков из стихотворений российских детских авторов.

Повизна опыта состоит в том, что чтение художественной литературы и отрывков из нее в стихотворной форме вызывает повышенный интерес к упражнениям разминки после дневного сна, позволяют создать положительный эмоциональный фон. Наряду с поставленными задачами происходит развитие памяти, прививается любовь к художественной литературе.

Методы и формы включают объяснение, имитацию, показ на подготовленном ребенке, выполнение упражнений в игровой форме, музыкальное сопровождение и сюжетное повествование.

Данная методическая разработка составлена в соответствии с образовательной программой дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида № 6 города Крымска муниципального образования Крымский район и с учетом условий данной образовательной организации.

Методическая разработка включает в себя тематический план использования гимнастических комплексов, который составлен в соответствии с примерной моделью образовательной деятельности с детьми средней, старшей, подготовительной групп.

Предполагаемый результат реализации методической разработки: благодаря систематически проводимой гимнастике пробуждения, проходящая в комплексе с корригирующей гимнастикой и закаливающими водными и воздушными процедурами, у детей происходит плавное и одновременно быстрое повышение физической и умственной работоспособности.

Методическая разработка «Тематические комплексы разминки в постели после дневного для детей средней – подготовительной групп дошкольного возраста» разработана сроком на 3 учебных года. Начиная со среднего дошкольного возраста, заканчивая подготовительным к школе возрастом.

Отличительные особенности методической разработки является то, что комплексы разминки в постели после дневного для детей дошкольного возраста предназначены для облегчения перехода от сна к бодрствованию, что при правильном руководстве имеет оздоровительный характер.

Все комплексы, представленные в методической разработке подобраны в соответствии с примерной моделью комплексного тематического планирования в средней, старшей, подготовительной к школе групп дошкольного возраста.

Разминку в постели воспитатель начинает проводить с уже проснувшимися детьми. Остальные дети присоединяются по мере пробуждения.

В основу тематических комплексов разминки в постели после дневного сна легли упражнения на основные группы мышц, элементы самомассажа, элементы гимнастики для глаз, элементы пальчиковой гимнастики. В комплексах не используются силовые упражнения и упражнения на выносливость. По желанию исходные положения можно менять (если предусмотрено в комплексе исходное положение «лежа», ребенок может выполнять его из положения «сидя на кровати», и наоборот). Для интереса детей несложные упражнения и элементы перечисленных выше элементов гимнастик сочетаются с простыми, понятными, интересными, доступными для возрастного восприятия стихотворениями отечественных детских поэтов.

Такой подход позволил детям в целом воспринимать и выполнять предложенные тематические комплексы с удовольствием и интересом.

Разминочные упражнения после дневного сна в совокупности с корригирующей гимнастикой и элементами водных закаливающих процедур используются на протяжении недели и соответствуют определенной теме недели.

Данная методическая разработка может быть рекомендована к использованию педагогами дошкольных образовательных учреждений и родителями, или их законными представителями в индивидуальной работе с детьми.

Руководитель Центра дополнительного
профессионального образования,
кандидат педагогических наук, доцент
филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
университет» в г. Славянск-на-Кубани

«21» ноября 2022г.

Юр

Г.П. Юрева



Юр Юревой Т.А. уполномоченно
Юр Юр

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 6 ГОРОДА КРЫМСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующей Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детского сада общеразвивающего вида № 6
города Крымска муниципального образования
Крымский район
В.А. Креусенко
протокол педагогического совета №
от



Методическая разработка
по физической культуре

«Тематические комплексы разминки в постели, как составляющие
гимнастики пробуждения после дневного сна для детей средней –
подготовительной к школе групп дошкольного возраста»

Инструктор по физической культуре
Долженкова Ирина Николаевна

г. Крымск

2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность

1.2. Цель, задачи

1.3. Новизна

1.4. Методы, формы

1.5. Основные принципы отбора материал

1.6. Предполагаемый результат

2. Содержание методической работы

2.1. Сроки реализации

2.2. Отличительные особенности

3. Информационное обеспечение

4. Приложение

1. Пояснительная записка

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами дошкольных учреждений является сохранение и укрепление детского здоровья. Поэтому, жизнедеятельность ребенка в ДООУ должна быть направлена на его сохранение и укрепление. Роль дневного сна трудно переоценить в физическом и интеллектуальном развитии дошкольника. Несомненно, он значим и необходим для растущего и развивающегося организма. Но после дневного сна у дошкольников наблюдается вялость, низкая работоспособность. Педагоги видят детей не подготовленных к тем нагрузкам, которые детскому организму предстоит решать в процессе вечерней деятельности.

На решение этой проблемы направлена методическая разработка «Тематические комплексы разминки в постели после дневного сна для детей средней – подготовительной к школе групп дошкольного возраста»

Методическая разработка «Тематические комплексы разминки в постели после дневного сна для детей средней – подготовительной к школе групп дошкольного возраста» направлена на помощь детскому организму поднять мышечный тонус, избавиться от сонливости, вялости, слабости, повысить физическую и умственную работоспособность после дневного сна.

1.1. Актуальность.

Актуальность разработки «Тематические комплексы разминки в постели после дневного сна для детей средней – подготовительной групп дошкольного возраста» заключается в том, что педагогу будет легко вовлечь детей в процесс пробуждения после дневного сна, так как данная методическая разработка основана на не сложных гимнастических упражнениях, элементах самомассажа, элементах гимнастики для глаз, которые предлагается выполнять лежа, сидя в постели под чтение коротких, интересных, простых для детского восприятия и понимания стихотворений, отрывков из стихотворений российских детских авторов.

Как отметил В.А. Сухомлинский «Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности».

Исходя из наблюдений педагогов, проанализировав методическую литературу, воспользовавшись детскими стихотворениями и отрывками стихотворений на сайтах интернет – ресурсов, пришла к выводу о том, что необходимо разработать комплексы гимнастики пробуждения по темам недели для применения, непосредственно, педагогами в средних, старших, подготовительных группах детского сада; для членов семей, или их законных представителей в домашнем использовании.

1.2. Цель, задачи.

Цель: способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после дневного сна.

Задачи:

1. Укрепить мышечный тонус.
2. Тонизировать нервную систему.
3. Развивать и закреплять физические навыки.
4. Способствовать появлению положительных эмоций при выполнении физических упражнений.
5. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

1.3. Новизна

Новизна опыта состоит в том, что чтение художественной литературы и отрывков из нее в стихотворной форме вызывает повышенный интерес к упражнениям разминки после дневного сна, позволяют создать положительный эмоциональный фон. Наряду с поставленными задачами

происходит развитие памяти, прививается любовь к художественной литературе.

1.4. Методы и формы

- объяснения
- имитация
- показ
- показ на подготовленном ребенке
- выполнение упражнений в игровой форме
- музыкальное сопровождение
- сюжетное повествование

1.5. Основные принципы отбора материала

Данная методическая разработка «Тематические комплексы разминки в постели после дневного сна для детей средней – подготовительной к школе групп дошкольного возраста» составлена в соответствии с образовательной программой дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида № 6 города Крымска муниципального образования Крымский район (далее МБДОУ детский сад № 6).

Методическая разработка «Тематические комплексы разминки в постели после дневного сна для детей средней – подготовительной к школе групп дошкольного возраста» составлена и оформлена исходя из условий МБДОУ детского сада, потребностей воспитанников и членов их семей (или их представителей). Методическая разработка включает в себя тематический план использования гимнастических комплексов. Тематический план составлен в соответствии с примерной моделью образовательной деятельности с детьми средней, старшей, подготовительной групп. МБДОУ детского сада № 6.

1.6. Предполагаемый результат реализации методической разработки.

Благодаря систематически проводимой гимнастике пробуждения, проходящая в комплексе с корригирующей гимнастикой и закаливающими

водными и воздушными процедурами, у детей происходит плавное и одновременно быстрое повышение физической и умственной работоспособности.

2. Содержание методической разработки

2.1. Сроки реализации методической разработки

Методическая разработка «Тематические комплексы разминки в постели после дневного для детей средней – подготовительной групп дошкольного возраста» разработана сроком на 3 учебных года. Начиная со среднего дошкольного возраста, заканчивая подготовительным к школе возрастом.

2.2. Отличительные особенности методической разработки «Тематические комплексы разминки в постели после дневного для детей средней – подготовительной групп дошкольного возраста предназначены для облегчения перехода от сна к бодрствованию, при правильном руководстве имеющая оздоровительный характер.

Разработанные комплексы разминки предназначены для воспитателей дошкольных учреждений, для родителей, или их законных представителей интересующихся данной темой.

Все комплексы, представленные в методической разработке подобраны в соответствии с примерной моделью комплексно тематического планирования в средней, старшей, подготовительной к школе групп дошкольного возраста.

Разминку в постели воспитатель начинает проводить с уже проснувшимися детьми. Остальные дети присоединяются по мере пробуждения.

В основу тематических комплексов разминки в постели после дневного сна легли упражнения на основные группы мышц, элементы самомассажа, элементы гимнастики для глаз, элементы пальчиковой гимнастики. В комплексах не используются силовые упражнения и упражнения на выносливость. По желанию исходные положения можно менять (если предусмотрено в комплексе исходное положение «лежа», ребенок может выполнять его из положения «сидя на кровати», и наоборот). Для интереса детей несложные упражнения и элементы перечисленных выше элементов гимнастик сочетаются с простыми, понятными, интересными, доступными для возрастного восприятия стихотворениями отечественных детских поэтов. Такой подход позволил детям в целом воспринимать и выполнять предложенные тематические комплексы с удовольствием и интересом. А значит, помогает воспитателям без особых усилий справиться с поставленными задачами. Разминочные упражнения после дневного сна в совокупности с корригирующей гимнастикой и элементами водных закаливающих процедур используются на протяжении недели и соответствуют определенной теме недели.

2. Информационное обеспечение.

Список консультаций, рекомендованной воспитателям.

С. Галдырева: «Проведение гимнастики пробуждения И.Н. Ефименко»

Е. Климентова: «Гимнастика пробуждения в игровой форме»

Н. Висилимен: «Гимнастика пробуждения в детском саду после сна: теория и практика»

Н. Сомова: «Гимнастика пробуждения после дневного сна в детском саду»

Список консультаций, рекомендуемых родителям

С. Янченко: «Малыши и бодрящая гимнастика»

О. Ткаченко: «Гимнастика после дневного сна»

Мастер – класс: «Гимнастика пробуждения»

Интернет – ресурсы.

О. Чусовитина:

Источник: <http://mshishova.ru/stixi-pro-transport/#ixzz7OIWCfjxJ>

И. Морозова

Источник: <https://mamamozhetvse.ru/stixi-o-mame-dlya-detej-65-luchshix.htm>

Оздоровительная гимнастика от 3 до 7

Гимнастика пробуждения

Комплексы оздоровительной гимнастики

П. Иванов

Н. Башук

Источник: <https://mamamozhetvse.ru/stixi-k-9-maya-dlya-doshkolnikov-36-luchshix.html>

Стихотворения, отрывки стихотворений авторов

И. Васильева-Курк.

И. Червянова

Л. Парамонова

<https://pozdravok.com/pozdravleniya/prazdniki/noviy-god/detskie/>

С. Пшеничных

Источник: <https://mamamozhetvse.ru/korotkie-stixi-pro-let-dlya-detej-38-luchshix.html>

Е. Казаков.

И. Червянова

Л. Парамонова

Источник: <https://mamamozhetvse.ru/stixi-o-mame-dlya-detej-65-luchshix.html>

О. Чусовитин

Источник : <https://multi-mama.ru/stixi-na-novyj-god-dlya-detej/>

Дружинина

Источник: <https://multi-mama.ru/stixi-pro-zimu-dlya-detej-100-krasivyx-stixov/>Т.

Агибалова

Источник: <https://multi-mama.ru/stihi-pro-druzhbu/>

А. Богдарин

Е. Понамарева

С. Гуланенко

И. Ревю.

Л. Лушенко

Приложение.

Модель месяца	Средняя группа	Старшая групп	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	I неделя «Осень на пороге» II неделя «Будь здоров» III неделя По выбору дети/родители IV неделя «Мой детский сад»	I неделя «Осень на пороге» II неделя «Будь здоров» III неделя По выбору дети/родители IV неделя «Мой детский сад»	I неделя «День знаний» II неделя «Будь здоров» III неделя По выбору дети/родители IV неделя «Мой детский сад»
Октябрь	I неделя «Волшебные слова» II неделя «Я и моя семья» III неделя По выбору дети/родители IV неделя «Золотая осень»	I неделя «Животные. Превращения.» II неделя «Я и моя семья III неделя По выбору дети/родители» IV неделя «Осенние чудеса»	I неделя «Всемирный день животных» II неделя «Я и моя семья» III неделя По выбору дети/родители IV неделя «Осень-щедрая пора»
Ноябрь	I неделя «Посуда» II неделя «Моя улица» III неделя «День матери» IV неделя «По выбору дети/родители	I неделя «Добрые, вежливые слова» II неделя «Моя улица» III неделя «День матери» IV неделя По выбору дети/родители»	I неделя «Моя улица» II неделя «Правила дорожного движения» III неделя «День матери» IV неделя По выбору дети/родители
Декабрь	I неделя «Зима» II неделя «Транспорт. ПДД» III неделя «По выбору дети/родители IV неделя «Новый год»	I неделя «Проказы Матушки Зимы» II неделя 2По дороге в детский сад» III неделя По выбору дети/родители» IV неделя «Новый год»	I неделя «Встреча зимы» II неделя «Мой город» III неделя По выбору дети/родители IV неделя «Новый год»
Январь	III неделя «Колядки» IV неделя « Зимние забавы»	III неделя «Колядки» IV неделя По выбору дети/родители»	III неделя «Колядки» IV неделя «Город мастеров»
Февраль	I неделя «Дикие животные» II неделя «Домашние животные» III неделя «Наша армия» IV неделя По выбору дети/родители	I неделя «Приметы зимы» II неделя «Мой додыр» III неделя «Наша Армия» IV неделя По выбору дети/родители»	I неделя «Зима» II неделя «Мой додыр у нас в гостях» III неделя «Наша Армия» IV неделя По выбору дети/родители
Март	I неделя «Мамин праздник. Весна» II неделя «Мой город» III неделя По выбору дети/родители IV неделя «Мир театра»	I неделя Мамин праздник. Весна. II неделя «Мой край Кубань» III неделя По выбору дети/родители» IV неделя «Театр»	I неделя «Мамин праздник. Весна» II неделя «Мой край» III неделя По выбору дети/родители IV неделя «Мир театра»
Апрель	I неделя «Птицы» II неделя «Мы космонавты» III неделя По выбору дети/родители IV неделя «Мой додыр»	I неделя «В гостях у художника» II неделя «Мы космонавты» III неделя «Неделя экологии» IV неделя По выбору дети/родители»	I неделя «Книги бывают разные» II неделя «Хочу быть космонавтом» III неделя «Неделя экологии» IV неделя По выбору дети/родители
Май	I неделя «День победы» II неделя «Ягоды» III неделя По выбору дети/родители IV неделя «Скоро лето»	I неделя «Моя страна» II неделя «О дружбе, о друзьях» III неделя По выбору дети/родители» лето!» IV неделя «Скоро лето»	I неделя «Моя страна» II неделя «Живое вокруг нас» III неделя По выбору дети/родители IV неделя «До свидания, детский сад»

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201131764

Регистрационный номер 1302

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Долженкова Ирина Николаевна

с «01» ноября 2021 г. по «11» ноября 2021 г.

прошел(а) повышение квалификации в Частном образовательном

учреждении организации дополнительного профессионального образования

«Научно-методический центр современного образования»

по теме: Современные педагогические технологии в организации образовательного процесса в условиях

реализации ФГОС ДО (Организация работы по физическому

развитию детей в дошкольном образовательном учреждении в

условиях реализации ФГОС ДО)

в объеме 72 часа

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным модулям программы:

Наименование модуля	Кол-во часов	Оценка
Основы законодательства РФ в области дошкольного образования	4 часа	Зачтено
Педагогика. Психология	4 часа	Зачтено
Информатизация образования (ИКТ)	4 часа	Зачтено
Возрастная психология	12 часов	Зачтено
Организация работы по физическому развитию детей в дошкольном образовательном учреждении в условиях реализации ФГОС ДО	48 часов	Зачтено

Итоговая работа по теме

Научно-методический центр современного образования

Директор Т.А. Бороздина

Методист С.А. Никитенко

Город Краснодар Дата выдачи 22 декабря 2021



Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края

ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

награждается

**Долженкова
Ирина Николаевна,**

инструктор по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада № 6 города Крымска
муниципального образования Крымский район,

за достигнутые успехи в обучении и воспитании детей, многолетнюю
плодотворную работу, высокое профессиональное мастерство
и в связи с окончанием учебного года

Исполняющий обязанности министра



К.А. Федоренко

Приказ от 14 мая 2018 года № 1786
г. Краснодар