

Технологическая карта Закаливание после сна

Возрастная группа: старшая группа

Форма совместной деятельности: Закаливание после сна

Форма организации: групповая.

Приоритетная образовательная область: «Физическое развитие».

Интеграция областей: «Художественно-эстетическое развитие», «Социально – коммуникативное развитие».

Оборудование: Тактильные дорожки здоровья (самомассажа), музыкальное сопровождение, полотенца, стулья по количеству детей, 2 таза с водой ($t +28^{\circ} - +30^{\circ}$, $t +38^{\circ} - +40^{\circ}$), 2 водных градусника.

Цель: Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

Задачи: Продолжать работу по укреплению здоровья детей.

Воспитательные: формировать у детей стремление к систематическим занятиям закаливанием и зарядкой после сна, потребности в здоровом образе жизни.

Развивающие: совершенствовать двигательные умения, навыки, развивать физических качеств и выразительности двигательных действий.

Оздоровительные: охрана жизни и укрепление 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, закрепление навыков проведения самомассажа. Формирование культурно-гигиенических навыков.

Время проведения: после дневного сна.

Место проведения: спальня, групповая комната.

Планируемый результат:

- повышение уровня образованности детей в области физической культуры, закаливания и здорового образа жизни
- накопление опыта доброжелательных взаимоотношений со сверстниками и взрослым.
- умение детей выполнять соответствующие упражнения.
- культурно гигиенические навыки (самостоятельно растирать ноги полотенцем).
- снижение заболеваемости, улучшение физического развития детей дошкольного возраста.
- тесная взаимосвязь семьи и педагогов дошкольного учреждения в формировании здорового образа жизни как показателе общечеловеческой культуры.

	<p>раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).</p> <p>3. Профилактика нарушений осанки «У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок. «У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед) « Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом) « Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе). « Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте) « Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (повороты туловища) « Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (действия в соответствии с текстом) « Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!» (наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).</p>		2-3 мин.
<u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</u>	<p>Дети выходят из спальни, затем идут по дорожкам здоровья. <i>Мы стараемся, стараемся</i> <i>Физкультурой занимаемся!</i> <i>Пусть будут руки крепкими,</i> <i>Пусть будут ноги сильными.</i> <i>Мы будем все здоровыми,</i> <i>Веселыми, спортивными.</i></p>	проходят по дорожкам	2 мин
Самостоятельное применение нового на практике, либо актуализация уже имеющихся знаний, представлений, (выполнение работы)	<p>Дети подходят к тазам с водой один с теплой водой, другой с холодной. Ребята, вы по очереди заходите сначала в первый таз и считаете 1-2-3-4-3-4-1-2 и переходите во второй таз и сразу выходите на сухую дорожку. Нужно потоптаться по сухой дорожке, затем вы проходите к своим стульчикам и натираете ноги полотенцем до красна.</p>	переходят в первый тазик с теплой водой затем в таз с холодной водой, затем выходят на одеяло, слегка топчутся.	2 мин
Самостоятельное применение нового на практике, либо актуализация уже имеющихся знаний, представлений,	<p>А теперь мы сделаем с вами самомассаж.</p> <p style="text-align: center;">Самомассаж «Петушок»</p> <p>Раз и два! Раз и два! Тереть ладони друг о друга. Начинается игра. Красим крылья и живот, Поглаживать ладонями руки, живот, грудь,</p>	Выполняют движения	1 мин.

(выполнение работы)	<p>Красим грудочку и хвост, поясницу, ноги, голову. Красим спину, Красим ножки, Красим гребешок немножко. Вот какой стал петушок, Поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться. Ярко-красный гребешок. Сделать несколько полуоборотов влево – вправо.</p>		
Заключительный	<p>Молодцы ребята! Ну вот и закончилось наше закаливание. А давайте с вами вспомним наш девиз здоровья: <i>Солнце, воздух и вода – Наши лучшие друзья.</i> А теперь ребята одевайтесь и садитесь за столы пить напиток шиповника!</p>	<p>Проговаривают вместе с воспитателем девиз Одеваются и проходят пить напиток шиповника</p>	1 мин

Дорожка Кнейпа

- Водолечение, известное своей эффективностью с античных времен, получило четкую систематизацию во второй половине XIX века благодаря баварскому пастору Себастьяну Кнейпу. Испытавший на себе чудесное исцеление водой, он разработал много уникальных методик, которые не устарели до сих пор и пользуются огромной популярностью в санаториях, клиниках, SPA-и Wellness-центрах, фитнес-клубах.
- Водолечение по Кнейпу – это хождение босиком (годятся влажная земля и камни, мокрая трава, снег, холодная вода), ванночки для рук и ног, ванны для тела.
- Ножные ванны Кнейпа – это процедуры, основанные на контрасте, на эффекте чередования теплой и холодной воды. Что происходит в этот момент? Ускоряется циркуляция крови, за счет этого активизируются обменные процессы, параллельно происходит очищение организма и укрепление сердца и сосудов. Вообще, это замечательная тренировка сосудистой системы. Естественно, что при этом повышается иммунитет. С веселым же и интенсивным кровотоком все клетки получают кислород в полном объеме, а значит, замедляется их старение, улучшается регенерация.
- Современная дорожка Кнейпа – это верность традициям (суть метода за 100 с лишним лет не изменилась) плюс новые технологии. Сегодня устройство оснащено гидромассажными форсунками, включение и выключение которых контролируется системой управления. Эта интеллектуальная система также держит под строгим и неусыпным контролем температуру воды и время ее подачи, предусматривает обязательный режим дезинфекции.
- Контрастные ванночки из которых состоит дорожка применяются в качестве оздоравливающей, рефлексостимулирующей терапии. Регулярное применение этой процедуры укрепляет защитные силы организма против возбудителей болезней, стимулирует кровообращение и улучшает кровоснабжение.
- Регулярное применение этой процедуры укрепляет иммунитет, стимулирует кровообращение и улучшает кровоснабжение нижних конечностей.