

## **Самоанализ по режимному моменту «Закаливание после сна».**

**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.

**Возрастная группа:** старшая

**Количество детей:** 15 человек

### **Структура закаливания после сна.**

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

Для пробуждения детей использовала спокойную расслабляющую музыку. При этом учитывала индивидуальные особенности некоторых детей: плохое настроение после пробуждения, желание сходить в туалет. После пробуждения всех детей, следовала гимнастика в постели (потягивание, растягивание мышц разных групп) – 2-3 мин.

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 ребёнка к занятиям.

Основное правило гимнастики в кроватях: исключаются резкие движения, а также подъёмы с кровати, чтобы не вызвать головокружения и не растянуть отдохнувшие мышцы.

Гимнастика в постели в течение 2-3 минут направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию. Затем проводится дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой.

Вторая часть гимнастики направлена на оказание закаливающего воздействия на организм. Она проводится в хорошо проветренной групповой комнате с применением массажных ковриков и направлена на профилактику плоскостопия и разогревания стопы перед контрастными ваннами.

Проходя по дорожкам здоровья, подходят к тазам, заходят в первый тазик с горячей водой (38-40°), затем в таз с прохладной водой (30-32°), выходят на одеяло, слегка топчутся, садятся на свои стульчики и обтирают ноги на сухо. После всех процедур, дети одеваются и идут пить отвар шиповника.

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 — всё 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. Если ребёнок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять их частично. Длительность гимнастики составляет 7 - 12 минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья.

Работа в данном направлении ведется систематически. Цели и задачи данного режимного момента: поднятие настроения, мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений, постепенный переход детей ото сна к бодрствованию, выполнены.