Задание подготовлено в рамках проекта АНО «Лаборатория модернизации образовательных ресурсов» «Кадровый и учебно-методический ресурс формирования общих компетенций обучающихся по программам СПО», который реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

**Разработчик**

Суркова Елена Александровна, ГБПОУ «Нефтегорский государственный техникум»

**Назначение задания**

Компетенция разрешения проблем, самоорганизации и самоуправления. Анализ рабочей ситуации. Уровень II

МДК: Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста (44.02.01; МДК 01.02)

Тема: Методика проведения гимнастики после сна в летний период в соответствии со стандартами Worldskills Russia

**Комментарии**

Задание дается перед изучением темы в качестве самостоятельной работы с целью формирования понимания алгоритма проведения гимнастики после сна в соответствии со стандартами Worldskills Russia.

Изучите источник. Внимательно просмотрите видеофрагмент проведения гимнастики после сна.

Письменно дайте оценку действиям воспитателя по заданным в бланке критериям. Если по какому-либо критерию вы даете отрицательную оценку, объясните причину в графе «комментарии».

| Критерий | Оценка, +\- | Комментарии |
| --- | --- | --- |
| Пробуждение детей выполнено в соответствии с общими правилами проведения гимнастики после сна |  |  |
| Упражнения лежа выполнены в соответствии с общими правилами проведения гимнастики после сна |  |  |
| Упражнения сидя выполнены в соответствии с общими правилами проведения гимнастики после сна |  |  |
| Упражнения на прикроватном коврике выполнены в соответствии с общими правилами проведения гимнастики после сна |  |  |
| Упражнения на дорожке здоровья выполнены в соответствии с общими правилами проведения гимнастики после сна |  |  |
| Активный блок гимнастики выполнен в соответствии с общими правилами проведения гимнастики после сна |  |  |
| Дыхательная гимнастика выполнена в соответствии с общими правилами проведения гимнастики после сна |  |  |
| Комплекс упражнений и время, отведенное на гимнастику, соответствует возрасту детей |  |  |

*Источник*

**Методические рекомендации проведения гимнастики после сна в соответствии со стандартами Worldskills Russia**

## Цели, задачи и приёмы

Гимнастика после сна - это комплекс упражнений, которые обеспечивают нерезкий переход от спокойствия к бодрствованию.

Целями проведения таких занятий является:

* подъём мышечного тонуса;
* улучшение настроения;
* профилактика простудных заболеваний;
* укрепление дыхательного аппарата;
* предотвращение развития проблем с осанкой, плоскостопия;
* воспитание привычки разминать тело после пробуждения.

Для реализации поставленных целей, каждый день педагог подбирает упражнения для решения таких задач, как:

* приведение в тонус нервной системы (то есть предотвращение раздражительности, тревожности, которые могут возникнуть после пробуждения);
* улучшение работы основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, а также стабилизация защитных функций организма);
* создание позитивной атмосферы в группе.

Всё это возможно при грамотном сочетании приёмов проведения гимнастики после сна.

1. Сюжетность пробуждения. Этот приём особенно важен для малышей первой и второй младших групп. Суть методики в том, что все упражнения проводятся в рамках общей фабулы. Например, к нам в гости пришла медведица и просит о помощи: её сынок Мишка никак не может проснуться, а ему нужно идти в подмогу к маме для сбора малины на зиму - надо показать своим примером, как быстро восстановить организм после сна. Кроме этого, выполнять те или иные действия ребятам будет интереснее под рифмовки и короткие присказки. Детей более старшего возраста можно пробудить посредством рифмованных строк, если есть необходимость, то подойти к ребенку, и осторожно погладив его вдоль тела (сверху вниз), вызвать у него желание потянуться. Помочь убрать одеяло.
2. Музыкальность. Тихая, расслабляющая музыка, включённая чуть громче, чем перед сном, помогает восстановлению малышей любого возраста.
3. Упражнения лёжа. Эти комплексы помогают постепенно восстановить тонус мышц и перейти к более активным действиям. Опять-таки, для малышей этому блоку упражнений уделяется больше внимания, так как чем младше детки, тем сложнее им адаптироваться к активной деятельности после сна. Нельзя использовать упражнения, где детям необходимо поднимать обе вытянутые ноги, не рекомендуется делать перекаты с одного бока на другой.
4. Упражнения сидя. Нельзя использовать упражнения, где детям необходимо опираться на ладони рук.
5. Коррегирующий блок гимнастики. В него входят упражнения на прикроватном коврике из комплекта Орта (коврик должен состоять из двух элементов: мягкой «травки» и жесткой «травки». Ребенок должен поочередно обеими ногами сначала потоптаться на мягком коврике, а затем на жестком. Упражнение повторить 2-3 раза. Затем необходимо перейти на дорожку здоровья, которая может состоять из нескольких комплексов (на усмотрение воспитателя). По дорожке здоровья дети проходят 2 круга, одновременно обе ноги должны стоять на одинаковых элементах дорожки (на элементах ребенок должен немного задержаться и немного потоптать ножками), нельзя перешагивать через элементы, при необходимости воспитатель поддерживает детей и следит за правильностью прохождения по коррегирующим элементам дорожки.
6. Активный блок гимнастики. В комплекс включены махи руками, ногами, повороты туловища, приседания, и т.д. Для ребят старших групп задания такие комплексы играют очень важную роль в выработке правильной осанки.
7. Дыхательная гимнастика. Для детей средней и подготовительной групп это чуть ли не самый важный этап работы, так как, кроме задачи общего укрепления организма и дыхательной системы в частности, упражнения помогают вырабатывать правильное звукопроизнесение, что очень актуально для малышей, полноценно овладевающих речью или тех, у кого есть проблемы с речевым аппаратом.

**Правила проведения бодрящей гимнастики**

Чтобы подготовить малышей к периоду бодрствования во второй половине дня, стоит выполнять ряд рекомендаций, выработанных опытом педагогов:

1. Температура воздуха в спальне не должна быть ниже +16/+18 градусов.
2. Гимнастику после пробуждения стоит делать под музыку.
3. Выбирать комплекс упражнений нужно с учётом возраста детей. Оптимальным соотношением для детей 3-5 лет будет комбинация 2-3 упражнений в кровати, 1-3 на полу или на коврике и 2-3 дыхательных. Для детей 5-7 лет 4-5 упражнений в кровати, 4-5 на полу и на коврике и 3-4 дыхательных.
4. Упражнения можно выполнять как в кругу, так и в парах.
5. Для тех карапузов, которые просыпаются раньше, неплохо было бы подготовить 1-2 комплекса упражнений, например, «ленивого» вида.
6. Из одежды на детках должны быть трусы и майка. Если речь идёт о холодном времени года, то пижама.
7. Отсутствие принуждения. Если маленькое солнышко отказывается работать вместе со всеми, то ругать его категорически нельзя. Нужно только выяснить, что стало поводом для такого поведения.
8. В процессе выполнения упражнений расслабление должно быть более длительным по сравнению с напряжением.
9. Инструкции по выполнению следует повторять большее или меньшее количество раз в зависимости от эмоционального состояния малышей.
10. На выполнение гимнастики в целом уходит 4-5 минут в младшей группе, 5-7 минут в средней группе и 7-10 минут в старших группах.

*Использованы материалы источников:*

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5918350689653716609&from=tabbar&parent-reqid=1588449129474122-256069836980092469700125-prestable-app-host-sas-web-yp-220&text=проведение+гимнастики+пробуждения+с+корригирующей+гимнастикой>; <https://melkie.net/zanyatiya-s-detmi/korrigiruyushhaya-gimnastika-v-detskom-sadu.html>

Инструмент проверки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерий | Оценка, +\- | Комментарии |
| Пробуждение детей выполнено в соответствии с общими правилами проведения гимнастики после сна | + |  |
| Упражнения лёжа выполнены в соответствии с общими правилами проведения гимнастики после сна | + |  |
| Упражнения сидя выполнены в соответствии с общими правилами проведения гимнастики после сна | + |  |
| Упражнения на прикроватном коврике выполнены в соответствии с общими правилами проведения гимнастики после сна | - | Упражнения на прикроватном коврике не проводились (1) |
| Упражнения на дорожке здоровья выполнены в соответствии с общими правилами проведения гимнастики после сна | - | Дорожка здоровья была использована только одни раз (2). Воспитатель не следил за правильностью прохождения по коррегирующим элементам дорожки (3) |
| Активный блок гимнастики выполнен в соответствии с общими правилами проведения гимнастики после сна | + |  |
| Дыхательная гимнастика выполнена в соответствии с общими правилами проведения гимнастики после сна | \_ | Дыхательная гимнастика не проводилась |
| Комплекс упражнений и время, отведенное на гимнастику, соответствует возрасту детей | + |  |

|  |  |
| --- | --- |
| За каждую верно данную оценку | 1 балл |
| *Максимально* | *8 баллов* |
| За каждый верный комментарий | 2 балла |
| *Максимально* | *8 баллов* |
| ***Максимальный балл*** | ***16 баллов*** |