

**Аналитическая справка  
по итогам текущего контроля «Гимнастики после сна»**

В соответствии с годовым планом на 2022-2023 учебный год и с целью сохранения и укрепления здоровья воспитанников был проведен смотр организации и проведения гимнастики после сна в группах ДОУ

**Сроки проведения: 17.03.2023 года**

**Возрастная группа: все группы.**

**Цель гимнастики после сна:** обеспечение детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовка к активной деятельности; профилактика плоскостопия; закрепление навыков осознанного поведения, самомассажа головы, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки, с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Организацию и проведение гимнастики после сна смотрели по следующим критериям:

- 1 Создание условий, санитарное состояние температурный режим, проветривание и т.д.
- 2 Одновременное пробуждение или по мере просыпания
- 3 Использование легкой музыки
- 4 Одежда, обувь воспитателя.
- 5 Подготовка воспитателя. Наличие плана
- 6 Прослеживается ли правильность показа упражнений?
- 7 Соблюдается ли дозировка упражнений (количество)?
- 8 Продуманность и четкость указаний
- 9 Гимнастика на постели лежа
- 10 Гимнастика на постели сидя
- 11 Гимнастика возле кроваток
- 12 Массаж стопы с помощью массажных дорожек
- 13 Дыхательная гимнастика
- 14 Упражнения для профилактики сколиоза
- 15 Точечный массаж
- 16 Пальчиковый массаж
- 17 Соблюдается ли темп выполнения упражнений?
- 18 Приемы проведения:
  - показ
  - использование художественного слова
  - объяснение
  - указание
  - игровые приемы-подражания
  - имитация
  - Повторение
- 19 Контроль за качеством выполнения упражнений
- 20 Соответствие физической нагрузки возрасту детей
- 21 Эмоциональная нагрузка, поведение
- 22 Интерес детей
- 23 Хорошее настроение
- 24 Дисциплина, внимание
- 25 Водные процедуры после сна

Здоровье – это состояние полноценного физического, психического и социального благополучия.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ - одна из ключевых в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо – только здоровый ребёнок способен на гармоничное развитие. При этом большое значение имеет создание необходимых условий для самостоятельной двигательной деятельности детей в режиме дня.

Тематическое изучение показало, что во время подъема детей в группах предпочтение отдается воздушным ваннам в сочетании с комплексом упражнений на кроватях. В группах проводятся контрастные воздушные процедуры с выполнением упражнений на кроватях после дневного сна и босохождением по нестандартным массажным дорожкам; используются дыхательные упражнения. Практически во всех группах имеются подборки гимнастики после сна, дыхательной гимнастики, физкультурных минуток и динамических пауз.

В ходе проверки было просмотрено как во всех группах проводятся гигиенические гимнастики после сна. Выявлено, что проводится постепенное пробуждение с рядом закаливающих процедур. Они заранее планируются в плане на месяц и включают в себя упражнения в постели и возле нее. Оздоровительный комплекс включает в себя: разминку в постели, гимнастику после сна, ходьба по массажным дорожкам и воздушные ванны. Дети занимаются в трусиках и босиком, что способствует созданию контрастной воздушной обстановки для закаливания детей.

**Длительность гимнастики после сна в постели** составляет не более 2-3 минут, во всех группах затем проводятся воздушные закаливающие процедуры, элементы массажа и самомассажа в проветренной группе у старших дошкольников. Младшие дошкольники в групповой комнате выполняют разные виды ходьбы по корригирующим дорожкам. Длительность данного комплекса упражнений не превышает 2-3 минут. Упражнения на развитие дыхания являются заключительным и важным составляющим такого режимного момента в ДОУ как гимнастика пробуждения. Комплексы упражнений активизируют организм ребенка, помогают скинуть остатки сна и настроиться на дальнейшую деятельность.

В целом **длительность гимнастики после сна** колеблется от 9 до 15 минут в зависимости от возраста и уровня развития дошкольников. Во всех группах гимнастики проведены по структуре правильно.

#### **В ходе контроля выяснилось:**

Двигательная активность данного режимного момента в ДОУ позволяет ребенку после сна быстрее войти в активное состояние, укрепляет мышечный тонус, создает хорошее настроение за счет того, что вызывает положительные эмоции.

У педагогов всех групп имеется планирование гимнастик по понедельно.

#### **Рекомендации:**

- Централизованно приобрести оборудование для профилактики плоскостопия

17.03.2023 года

Председатель: Щербинина Т.Л., инструктор по физ. культуре  
Члены комиссии: Чубарова Е.В., инструктор по физ. культуре  
Мухамадеева Л.Р инструктор по физ.культуре  
Проваренко С.С., воспитатель  
Фиюлина О.С., воспитатель



