

РЕЦЕНЗИЯ
на методическое пособие
«Гимнастика после сна "Мы ребята-казачата"»
воспитателя МАДОУ ЦРР детского сада №6 г.Курганинска
Авраменко Анны Владимировны

Рецензируемое методическое пособие составлено с учётом основных требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и соответствует возрастным и психофизическим особенностям детей дошкольного возраста. Представленные в нём комплексы гимнастики рекомендованы для использования в дошкольных образовательных учреждениях.

Структура методического пособия содержит введение, основная часть (гимнастика после сна для разных возрастных групп, комплексы гимнастики после сна с казачьей направленностью, методика проведения гимнастики после сна, особенности проведения гимнастики после сна), заключение и список литературы.

Ежедневное выполнение комплекса гимнастики после сна, разработанного с учётом закономерностей функционирования организма после пробуждения и индивидуальных особенностей детского организма, позволит подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня.


Предлагаемые комплексы гимнастики после сна позволят увеличить общий уровень двигательной активности ребёнка, снизить неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утренней гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма.

Объём и содержание представленных материалов позволяют судить о глубине педагогического исследования и заинтересованности автора в обогащении собственной педагогической практики. Методическое пособие содержит большое количество дидактических материалов, имеющих большую практическую значимость. Оно может быть использовано в целостном педагогическом процессе. Рекомендуются к публикации и тиражированию.

10.10.2022 г.

Кандидат педагогических наук
доцент кафедры социальной, специальной
педагогике и психологии
ФГБОУ ВО «АГПУ»






Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка детский сад №6 г. Курганинска

Гимнастика после сна «Мы ребята-казачата»

Разработала:
Воспитатель
Авраменко А.В.



Курганинск, 2022г.

Содержание

I. Введение	3
1.1 Гимнастика после дневного сна и ее значение.	3
1.2 Структура гимнастики после сна.	5
II. Основная часть	6
2.1 Гимнастика после сна для разных возрастных групп.	6
2.2 Разработка комплексов гимнастики после сна с казачьей направленностью.....	8
2.3 Методика проведения гимнастики после сна.	30
2.4 Особенности проведения гимнастики после сна.....	32
III. Заключение	33
IV. Список литературы	34

I. Введение

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ.

Физкультурно – оздоровительная работа осуществляется в разных формах: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физминутки, спортивные игры, закаливание и др.

Поговорим о гимнастике после сна. В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

1.1 Гимнастика после дневного сна и ее значение.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма.

Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять. Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. В свою очередь, процессы возбуждения в центральной нервной системе стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему, как из окружающей среды, так и от различных органов организма. Чем больше этих сигналов и чем более они интенсивны, тем больше повышается активность нервной системы.

Процессы возбуждения в нервной системе стимулируют:

- звуковые сигналы (например, музыка)
- зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный)
- импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает

повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

В гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами хатха-йоги, психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т.д.

Методическая разработка предназначенная, для воспитанников дошкольного возраста, разработана в соответствии с ФГОС ДО, образовательной программой ДОО и направлена на духовно-нравственное воспитание детей через приобщение к истории, культуре и традициям казачества.

1.2 Структура гимнастики после сна.

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

1. Гимнастика в постели
2. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
3. Дыхательная гимнастика
4. Индивидуальные задания
5. Гимнастика для глаз
6. Водные процедуры

II. Основная часть

2.1 Гимнастика после сна для разных возрастных групп.

Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут.

Гимнастика после сна для младшей группы

Гимнастика в младшей группе требует точного выполнения простых упражнений. Воспитатель должен подробно объяснять детям, как и что делать, следить за правильностью выполнения, помогать, если потребуется.

В комплекс полезно включать пальчиковую и дыхательную гимнастику, упражнения на растягивание, ходьбу по массажным дорожкам, упражнения для профилактики осанки.

Упражнения выполняются сначала в кроватях, потом в прохладной комнате.

- «Колобок». Малыш лежит на спине, раскинув руки в стороны. Затем необходимо сгруппироваться — подтянуть колени к груди и обхватить их руками. После этого можно вернуться в исходное положение;
- «Велосипед». Исходное положение — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять ноги и крутить воображаемые педали;
- «Кошечка». Попросите малыша встать на четвереньки.

Первая позиция: добрая киска (прогнуть спину вниз).

Вторая: киска сердится (выгнуть спину вверх).

В прохладной комнате дети ходят на носочках, несколько секунд бегут, потом — опять ходьба. После этого делаются упражнения, которые помогут малышам сохранить правильную осанку

- «Журавль». Встать, руки за голову, ноги вместе. Попросите ребенка поднять правую ногу и держать ее на весу. Досчитайте до семи. На счет «восемь» малыш возвращается в исходное положение. Упражнение повторяется для левой ноги;
- «Солнышко». Встать прямо, руки вниз. Руки перед собой, соединить в круг. Подняться на носочки, сложенные кругом руки поднять над головой, потянуться. Вернуться в исходное положение.

Найти другие упражнения для младшей группы можно в книге «Утренняя гимнастика в детском саду» (Т.Е.Харченко).

Гимнастика после сна для средней группы

Дети средней группы способны выполнять и более сложные упражнения.

Им даже этого хочется — ведь совсем простые движения будут скучны.

Комплекс должен включать пальчиковую гимнастику, дыхательную, упражнения на коврик. Упражнения должны чередоваться с паузами для отдыха.

Обычно детям очень нравятся движения, имитирующие животных и предметы:

- «Рак». Проползти несколько шагов на четвереньках вперед. Потом назад;
- «Мостик». Исходное положение: сесть, руки за спину. Приподняться на руках и ногах. Снова сесть;
- «Я — машина». Легкий бег, держа руки вперед и имитируя вращение руля;
- «Я — самолет». Легкий бег, размахивая руками, как крыльями;

- «Я — паровоз». Легкий бег, руки попеременно сгибаются в локтях и выпрямляются перед собой.

Гимнастика после сна для старшей группы

Дети старшей группы готовы выполнять практически любые упражнения — ведь они уже достаточно хорошо владеют своим телом. Комплекс должен включать в себя упражнения на растягивание, на профилактику нарушения осанки, плоскостопия, дыхательную гимнастику, закаливающие процедуры.

- *Ходьба оздоровительная для профилактики плоскостопия.* Время: 2–3 минуты.
 - Ходьба на носочках (как лисички).
 - Ходьба на пяточках.
 - На внешней стороне стопы (как медведь).
 - Высоко поднимая колени (как лось).
 - Полуприседая (как ёжики).
- *Упражнения на формирование правильной осанки.*

Спина должна быть прямой во всех упражнениях.
Исходное положение — встать прямо, руки сзади сплести в замок, ноги вместе. Далее следуют наклоны вперед и назад, повороты туловища, приседания.
- *Упражнения на тренажерах:* можно висеть и подтягиваться на шведской стенке, лазить по канату, заниматься с обручем, мячом и т. Д.

2.2 Разработка комплексов гимнастики после сна с казачьей направленностью.

Карточка №1

Упражнения в кроватке:

«Малыш в люльке»

Спи, младенец мой прекрасный,

Баюшки-баю.

Тихо смотрит месяц ясный

В колыбель твою.

Упражнение выполняется лёжа на спине, руки вдоль туловища, вдох(у!у!у!), выдох(а!а!а!), сесть с прямыми ногами, руки к носочкам, выдох (а!а!а!), вдох(у!у!у!).

Всех обычаев не счесть:

Казаку превыше честь,

Сабля — гордость казака,

Не прожить им без коня.

Упражнение выполняется сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.



Упражнения на коврике:

«Казачи все удалыцы»

Казачи все удалыцы,

Славные вояки,

Патриоты, молодцы,

Щедры на атаки.

Ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох).

Опускаясь на всю стопу, выдох «х!х!х!». «Мы весёлые ребята»

Мы веселые ребята,

Мы ребята — казачата,

Любим вместе мы играть

И под музыку плясать.

Дети выполняют легкие плясовые движения. Дыхание свободное.

Ходьба по массажным коврикам

Дыхательная гимнастика:

«В лодке»

Сидя, ноги вместе: вдох – живот втянуть (руки вперед, выдох – живот выпятить (руки в стороны) (5-6 раз).

«Казак на службе»

Стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага — вдох, на четыре-шесть шагов выдох с произнесением слова «тс-с-с».

Карточка №2

Упражнения в кровати:

«Кубанский дворик»

«Петушок»

Лёжа на животе, поднять на вытянутых руках голову, плечи, гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш».

«Коза»

Лёжа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком, поочередное поднимание правой и левой ноги.

«Поросёнок».

Лёжа на спине, подтянуть колени к животу, обхватить руками, нагнуть голову, перекаты вперед-назад, вправо-влево.

«Кошечка»

Лёжа на спине, поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – кошечка карабкаются на дерево).

«Конь».

Стоя на четвереньках, поднять вверх левую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево.

Упражнения на коврике:

Главный запах

На Кубани пахнет лето
Прилетевшим с моря ветром,
Сочной, сладкою клубникой,
Огурцами, ежевикой,
Разогретой лебедой,
Мятой и резедой.
Щедрым дождиком грибным
И укропом молодым,
Дыхание свободное.



Ходьба по массажным коврикам

Дыхательная гимнастика:

«Гусь»

Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «ш-ш-ш» (5-6 раз).

«Куричка»

Стоя прямо, ноги расставить, руки опустить вдоль туловища, разводить руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклонится, произнести: «ко-ко-ко» (5-6 раз).

Карточка № 3

«Кубанский сад»

Упражнения в кровати:

Как хорош Кубанский сад,
Фруктами всегда богат!

**1. Яблочко родное,
Наше, наливное.
Вырастет у нас в саду,
Осенью за ним пойду.**

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.
Повороты головы вправо-влево.
Повторить 4 – 6 раз.

**2. Абрикос, абрикос,
Сколько ж ты на солнце рос?
А до нас добрался -
В ротик к нам попался.**

И.п. – лежа на животе, руки в упоре.
Сгибание и разгибание рук, произносятся «ням - ням»
(поза змея).
Повторить 4 - 6 раз.

Упражнения на коврике:

**3. Слива лиловая,
Наша – садовая,
Вкусная, нежная,
Очень полезная.**

И.п. – стоя на четвереньках.
Вытянуть правую руку вперед, вернуться в и.п.
Вытянуть левую руку вперед, вернуться в и.п.
Повторить 4 - 6 раз.

**4. Ай да груша! Что за диво!
И румяна, и красива.
Очень просит груша:
"Съешь меня, Ванюша".**

И.п. – сидя на пятках, руки на поясе.
Наклоны вправо – влево, произносятся «съешь
меня».
Повторить 4 - 6 раз.

5. Ходьба по массажным коврикам, водные процедуры

Карточка №4

«Огород на Кубани»

Упражнения в кровати:

- И.п.: - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

- И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; (3-4 раза)

- Игра «Зима и лето на Кубани» И.п.: лёжа на спине. На сигнал « Зима»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» - раскрываются, расслабляются.

Упражнения на коврике:

«На огород мы наш пойдём.
Овощей там наберём».

«Морковь» -

За кудрявую косу

Ее из норки я тащу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперёд, руки вперед-вниз; 2- вернуться в и.п.

«Репка» - « Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок».

И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» -

И зелён, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко - под кустом картошка.

И.п. - лёжа на спине. 1- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» -

Лоскуток на лоскуток - зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

3. Ходьба по массажным коврикам, водные процедуры

Карточка №5

Упражнения в кровати:

1. «Сосны»

Сосны до неба хотят дорасти,
Небо ветвями хотят подмести,
Чтобы в течение года
Ясной стояла погода.

- И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточки вперед, левую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища (6 раз).

Если б дали березе расческу,
Изменила б береза прическу,
В речку, как в зеркало, глядя,
Расчесала б кудрявые пряди,
И вошло б у нее в привычку
По утрам заплетать косичку.

2. «Береза» - И. п.: лёжа на спине. Поглаживание головы по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание (6 раз).

Выбежал из сада
Розовый шиповник-
Починить ограду
Позабыл садовник.
Выбежал и встал он
Прямо на виду
Видно, грустно стало
Без людей в саду.

3. «Шиповник» - И. п.: лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш...» (6 раз).

Упражнения на коврике:

"Пихты".

Пихты с виду кажутся злючками,
Лапы их покрыты колючками.
Да колючки-то незлые у пихты,
Можешь даже погладить их ты.

(Дети ходят по массажным коврикам 3-4 раза)
Ходьба по казачьим дорожкам здоровья

Дыхательная гимнастика:

«Дуб» (диафрагмальное дыхание).
Дует ветер с юга,

Дует ветер с вьюгой,
И с востока налетает,
Но меня он не сломает!
Дуйте, ветры,- не боюсь-
Дубом как-никак зовусь!

И. п. - стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произносится звук [д]. Повторить 4 раза.

Зябнет осинка,
Дрожит на ветру,
Стынет на солнышке,
Мерзнет в жару.

Дайте осинке
Пальто и ботинки
Надо согреться
Бедной осинке.

«Осинка» (грудное дыхание). И. п. - стоя, ладони на ребрах. Полный вдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, как меха гармошки, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы с произнесением звука [с]. Повторить 4 раза.



Карточка №6

Упражнения в кровати:

Ах, какая обаяшка,
Эта скромная милашка!
Бело-розовый цветочек
Нежный, словно ангелочек.

«Маргаритка» - И. п.: лёжа на спине. Поглаживание в области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная». (6 раз).

Рос в саду цветок один
Яркий пышный георгин.

2. «Георгин» - И. п.: лёжа на спине. Тянем левый стебелек (ногу) пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правый стебелек (ногу) пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (6 раз).

Поле, словно

В желтых волнах.

Здесь растет цветок подсолнух.

3. «Подсолнух» И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п. (6 раз)

Упражнения на коврике:

Мимо клумбы по дорожке(шаги с высоким подниманием ног)

Утром шли босые ножки, (поднимание, руки к коленям)

Глазки шаловливые, (остановиться, повернутся)

Пальчики игривые. (руки в стороны).

(Дети имитируют движения 5-6 раз)

Ходьба дорожкам здоровья.

Дыхательная гимнастика:

Ландыш белый, серебристый,

Он весною расцветает.

Запахом его душистым

Майский лес благоухает.

1. «Ландыш» - вдох и выдох через нос. Выполнить 10 – 20 раз.

Растёт в саду цветок такой:

Всех удивляет красотой —

В атласных лепестках бутон.

О! Как благоухает он!

Сорвать задумаешь цветок,

Покажет стебель коготок.

Уколет так, что брызнут слёзы,

Ведь это стебель чудной розы.

2. «Роза» - Носик нюхает приятные запахи- при вдохах надавливать на крылья носа (мешать вдыхать). Выполнить 10 – 20 раз.

Карточка №7

« Насекомые на Кубани»

Упражнения в кроватке:

Утром стрекоза проснулась.

И. п. - то же. Поднять руки через стороны вверх, потянуться.

Раз - росой она умылась.

И. п. - то же. Потерли ладошками щеки.

Два изящно покружилась.

И. п. - то же. Повороты туловища в стороны.

Три - нагнулась и присела.

И. п. - сидя, руки на поясе. Наклоны туловища вперед, достать носки ног.

На четыре - полетела.

И. п. - сидя. Помахать руками вверх - вниз.

У реки остановилась.

И. п. - стоя, руки опущены.

Над водою закружилась.

И. п. - стоя. Покружилась на месте.

Упражнения на коврике:

В воздухе над лужицей стрекоза быстро кружится.

(ходьба обычная, руки отведены в стороны и чуть опущены вниз).

Влезают и садятся на солнышке резвятся.

(ходьба с носка на пятку, машут руками).

Вот ползут сороконожка по тропинке на дорожку.

Спинка изгибается, ползет - переливается.

(ходьба полуприседа, руки согнуты в локтях, прижаты к телу).

Нес однажды мураве две травинки для дверей:

На полянке, под кустом, муравьишка строит дом.

(пружинистый шаг, руки сложены "топориком" на правом плече).

Дыхательная гимнастика:

"Весела пчелка". Вдох свободный, на выдохе произнести звук "з-з-з".

Представить, что пчела села на нос, руку, ногу *(нужно направить внимание на определенный участок тела)*.

"Ловим комара". Направить звук "з-з-з" в разные стороны, регулируя громкость и темп. Пытаясь поймать **насекомое**, хлопать руками на местах, где предполагается его местонахождение.

Карточка №8

«Кубанские грибы и ягоды».

Упражнения в кровати:

А) Потягивание в кроватях.

Б) Пальчиковая гимнастика «Хитрые грибы».

Увела меня дорожка (Упражнение – «дорожка»)

От крылечка в лес густой. (Поднимают руки вверх, расставив пальцы)

Я не малое лукошко, (Упражнение – «корзинка»)

А корзинку взял с собой. (Вытягивают вперёд слегка согнутые в локтях руки, пальцы сцеплены в «замок»)

Я заглядывал по кочки,

Под берёзовые пни. (Складывают руки перед собой, поочередно заглядывают под них)

Ох, и хитрые грибочки!

Где же спрячутся они?. (Упражнение – «грибок», разводят руки в стороны, качают головой)

Упражнения на коврике:

Идём по лесу весело

Осенним ясным днём. (Ноги вместе, руки на поясе. Поочередно сгибая колени, выполнять плавный перекат от пятки к пальцам)

Руками ветки отведём,

Потом под ветками пройдем. (Руки вверх через стороны – вдох; скрестить на груди, наклон – выдох)

Чтоб корзинку нам поднять,

Нужно руки укреплять. (Руки в стороны, согнуть в локтях, коснувшись плеч)
Между кочек, впереди,
Много ягодок, смотри. (Повороты в стороны с отведением руки за спину)
Как мы по лесу пойдём,
Грибы в корзинку соберём. (Приседание с поворотом в стороны и касанием пальцами пола)
Грибов и ягод мы набрали.
От радости мы заскакали. (Подскоки на месте)

Дыхательная гимнастика:

Сесть "по-турецки", спокойно вдохнуть, на выдохе произносить "а-а-а-а-а", поднимая руки вверх как можно выше. На вдохе медленно опустить руки.
Повторить 3-5 раз.

Карточка № 9

Упражнения в кроватке:

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали,
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать.
Просыпайся глазок, просыпайся другой!
Снова день, снова день продолжается!
(2-3 мин.)
Наконец – то мы проснулись, (Протирают глаза кулачками.)
Сладко, сладко потянулись, (Потягиваются.)
Чтобы сон ушел, зевнули, (Зевают.)
Головой слегка трянули. (Покачивают головой из стороны в сторону.)
Плечи поднимали, (Поднимают плечи.)
Ручками махали, (Руки перед грудью, «ножницы».)
Коленки сгибали, (Согнуть ноги в коленях.)
К груди прижимали. (Обхватить руками ноги, прижать.)
Носочками подвигали, (Носки на себя, от себя поочередно.)
Ножками подрыгали. (Вытянуть ноги, потрясти ими.)
Не хотим мы больше спать (Пальчиками или ладошками показать.)
Будем весело играть (Хлопки в ладоши.)

И.п. – лежа на спине, обхватить руками согнутые в коленях ноги. Перекатываемся на левый бок, потом на правый бок. Перекаты в группировке с боку на бок .(по 4 раза)

Упражнения на коврике:

Ходьба босиком по «дорожке здоровья» (2-3 минуты)

Закаливающие процедуры.

. А теперь водицей надо нам умыться!

Карточка № 10

Упражнения в кроватке:

И.п.: сидя. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

(Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.)

Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел.

(Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.)

Жук на носик хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

(Направление рукой вниз сопровождают глазами.)

Жук наш приземлился.

Зажужжал и закружился

(Делать вращательные движения руками («волчок» и встать.)

Упражнения на коврике:

Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.

(Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же самое в другую сторону.)

Жук наверх полетел

И на потолок присел

(Поднять руки вверх, посмотреть вверх.)

(Подняться на носки, смотреть вверх)

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали.

(Хлопать в ладоши.)

Хлопнем дружно,

Хлоп - хлоп- хлоп.

(Имитировать полет жука.)
Чтобы улететь не смог,
«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж»

Дыхательная гимнастика:

Пчелка гуди. С поля литии - медок неси. Ж-ж-ж-ам!
Дети легко взмахивают кистями рук. На выдохе произносить звук (ж-ж-ж).
В конце сделать активный выдох ртом и сказать «ам».

Карточка №11

Упражнения в кроватке:

Упражнение «Лиса». Дети лежат в И. П., лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить маховые движения рук и ног, изображая бег лисы.

От кургана к кургану, из куста в кусточек.

Упражнение «Курганы».

И. п. : то же, поднять прямые ноги вверх, опустить. Повторить 3 раза.

Упражнение «Кусты».

И. п. : тоже, принять позу группировки, вернуться в И. п.

Хвост к земле, нюхает поживу.

Упражнение «Хвост лисы».

Перекаты со спины на живот и обратно(5раз вправо, 5раз влево).

Побежит, побежит- оглядится по сторонам- и снова вперед.



Упражнения на коврике:

Упражнение № «Лиса на дороге».

И. п. : лежа на животе, руки под подбородком. Приподняться на руках, посмотреть вправо-влево, вернуться в И. п.

Добежала до станицы. **Видит:** возле куреня **казак сидит**, сапоги тачает.

Упражнение «Казак».

И. п. : лежа на спине, руки за головой. Из положения лежа перейти в положение сидя, вернуться в И. п. Повторить 4 раза.

Увидела его **лиса- шасть под кочку**. Притаилась, а глаза во дворе.

Закаливающие процедуры.

. А теперь водицей надо нам умыться!

Карточка №12

Упражнения в кроватке:

Упражнение «Хитрая лиса».

И. п. : лежа на животе. Перейти на низкие четвереньки и покружиться вокруг себя (*вправо, влево*).

За плетнем куры гнезятся.

Упражнение «Куры гнезятся».

И. п. : низкие четвереньки. Потянуться туловищем назад, а руки вперед, задержаться в этой позе 3-4 сек. Вернуться в И. п.

Утки в ушате плещутся.

Упражнения на коврике:

Упражнение «Утки».

И. п. : средние четвереньки. Выполнять мах пр. ногой вперед, в сторону, вернуться в И. п., Тоже выполнить левой ногой.

Подлезла лиса к казаку и запричитала.

Упражнение «Лиса причитает».

И. п. : сидя на ягодицах, прямые ноги вперед. Наклоны туловища вперед, дотронуться до пальчиков ног, вернуться в и. п.

Замаялась я. Отвори ворота, пройду напрямик к околице.



Упражнение «Просьба лисы».

Передвижение вперед-назад на ягодицах.

Казак взял да и отворил ворота.

Упражнение «Ворота».

И. п. : сед, руки в опоре сзади. Отведя прямые ноги в левую сторону, вернуть их в И. п., затем в правую сторону.

Лиса прошла в ворота, птицу схватила и бежать.

Упражнение «Хитрая лиса».

И. п. : высокие четвереньки. Передвижение на четвереньках вокруг себя.

Увидел **казак**, что **лиса** петуха тянет, взял да и собаку с привязи спустил.

Упражнение «Собака».

И. п. : основная стойка, руки вдоль туловища. Выполнять глубокий выпад вперед, вытянуть руки. Задержаться в этой позе 3-5 с., вернуться в И. п.

Заметила **лиса** собаку, да поздно было. Тут и хитростям лисы конец.

Дети спокойным шагом выходят из комнаты.



Закаливающие процедуры.

. А теперь водицей надо нам умыться!

Карточка №13

Упражнения в кроватке:

«Собираем урожай»

1. Наши кошечки проснулись,
Сладко-сладко улыбнулись!
Потянулись и прогнулись
И сказали "мур-мур-мяу"!

Лапкой мышку поймали

И скорей с кроваток встали!

Упражнения на коврике:

Ходьба по дорожкам "здоровья"

По всей **группе** развешаны картинки овощей (*подсолнух, морковь, репка, картошка, капуста*).

2. Мы проснулись, потянулись, а сейчас. (*пауза*)

На огород мы пойдем, овощей там наберем! (*ходьба босиком друг за другом*)

Дорога коротка, узка, идем на носочках, чтобы не упасть (*ходьба на носочках*)

По бордюру мы идем, аккуратно ступая (*ходьба боком приставным шагом*)

Вот и дошли!

Посмотрите! Стоит посреди двора, золотая голова! (*подсолнух*)- поднимаем руки через стороны вверх, образуя круг руками.

За кудрявую косу, ее из норки я тащу (*морковь*)- встаем на колени и "тащим" морковь левой, правой рукой.

Круглый бок, желтый бок, сидит на грядке колобок! (*репка*)

А давайте как в сказке вытянем нашу репку!- все берутся друг за друга и тянут репку, воспитатель впереди.

Тянем, потянем! Молодцы! Вытянули репку!

Зеленый и густой на грядке вырос куст, покопай немножко, под кустом. (*картошка*)- наклонились вперед и делаем круговые движения руками.

Расселась барыня на грядке

Одета в шумные шелка,

Мы для нее готовим кадки

И крупной соли пол мешка! (*капуста*) - воспитатель в центре - кочерыжка, дети обнимают воспитателя все вместе, получается большой вилочек капусты)

Вот какая у нас большая капуста уродилась!

Молодцы! Весь урожай мы собрали!

Закаливающие процедуры.

. А теперь водицей надо нам умыться!

Карточка №14

«Лошадка»

Упражнения в кровати:

(2-3 мин.) «Потягивание»

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, отпустить, (то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

«Отдыхаем!» - И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Упражнения на коврике:

Он пасётся на лугу, ест зелёную траву.

Только скажешь ему: «Но!» Понесётся он легко. (Конь)

.«Цок-цок-цок» (2-3мин). Громко цокают копытца (Ходьба на месте)

По мосту лошадка мчится (Прямой галоп)

Цок - цок - цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и мальчишка (Поскоки друг за другом)

Цок - копытца жеребёнка (Топнуть правой ногой) Цок — каблук о доски звонко (Топнуть левой ногой). Понеслись, лишь пыль клубится.

(«Моталочка» руками) Всем пришлось посторониться. (Попятиться на пятках назад).

Закаливающие процедуры.

. А теперь водицей надо нам умыться!

Карточка № 15

«В гостях у солнышка»

Упражнения в кровати:

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали,
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать.
Просыпайся глазок, просыпайся другой!
Снова день, снова день продолжается!
(2-3 мин.)

Упражнения на коврике:

(Дети встают на коврик рядом с с кроватью)

«Улыбнись солнышку». И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладонка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный. Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

«Играем с солнышком». И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. Указание: при повороте руками не помогать.

«Играем с солнечными лучами». И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладонками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый. Указание: ноги в коленях не сгибать.

«Отдыхаем на солнышке». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

Закаливающие процедуры.

. А теперь водичей надо нам умыться!

Карточка №16

Упражнения в кровати:

Упражнение «Казак».

Дети выполняют приём самомассажа - поглаживание головы, лица, рук, плеч, живота, ног. Показывают усы, кудрявый чуб.

Упражнение «Кустик».

И.п.- то же. Принять позу группировки, обняв колени руками. Задержаться в этой позе 4-5 с., вернуться в и.п.

Упражнение «Хата».

И.п. - то же. Поднять прямые ноги вверх, показывая крышу дворца, вернуться в и.п.

Упражнения на коврике:

Упражнение «Овцы».

И.п. – то же. Поочередно выполнять махи руками и ногами, имитируя ходьбу овец.

А шестой – жеребец.

Упражнение «Жеребец».

Лёжа на спине, выполнять маховые движения ногами, изображая бег лошади.

Бабушка да дедушка.

Упражнение «Бабушка с дедушкой».

Перекаты со спины на живот, с боку на бок.

Закаливающие процедуры.

. А теперь водицей надо нам умыться!

Карточка №17

Упражнения в кровати:

Упражнение «Коса»

И. п лежа на спине. Поднять вверх прямую правую ногу и левую руку, соединить их, на выдохе резко «ух», вернуться в и. п. - вдох. То же с левой ногой. Повторить 4-6 раз.

Упражнение «Охапка травы»

И. п. : сидя на ягодицах, руки в стороны - вдох. Согнуть правую ногу в колене, обхватить её руками, прижаться головой к колену – резкий выдох «ха», вернуться в и. п. - вдох. Тоже левой ногой. Повторить 4-6 раз.



Поела коза травы и опять: - Хочу чего-то.

Упражнения на коврике:

Упражнение «Неугомонная коза»

И. п. : средние четвереньки. Покружитесь вокруг себя, переставляя ноги по кругу (вправо- влево). Повторить по 2раза.

-Что же я тебе дам, говорит девочка. – Больше у меня ничего нет.

Упражнение«Девочка - казачка»

И. п. : лёжа на спине, рук вдоль туловища. Поворот головы вправо, руки развести в стороны – на выдохе протяжно «я-а-а». Вернуться в и. п. - вдох. Поворот головы влево, руки развести в стороны - на выдохе протяжно «я-а-а». Повторить 4раза.:

Закаливающие процедуры.

. А теперь водицей надо нам умыться!

Карточка №18

**По мотивам Кубанской сказки
«Батька Булат»**

Упражнения в кроватке:

Давным-давно шли на Кубани ожесточенные бои казаков с турками. И вот после очередного боя наступило затишье и было большое спокойствие.

«Затишье». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.Потягивание, вернуться в и. п.

Турецкий бей заслал к казачьим укреплениям своего лучшего лазутчика, чтобы тот выведал, какое у кубанцев войско, оружие, расположение и прочее. Перебрался турок через лес и спрятался в прибрежных камышах. Сидит, наблюдает, думает, как бы ему поближе к казачьим пикетам подобраться.

«Камыши». И п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.

Опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

А недалеко от того места, где засел лазутчик, купались в реке дети. И был среди них мальчик одиннадцати лет. Он хорошо умел плавать. Но вот, заплыв далеко в реку, он зацепился за корягу и никак не мог выпутаться, потому что был в одежде. Коряга плыла по течению, попала в водоворот и потянула мальчика за собой ко дну. Иван, так его звали, начал тонуть и кричать. Но никто из детей не мог его спасти, а взрослых поблизости не оказалось.

«Засел лазутчик». И.п.: лежа на животе, руки вверх.

Прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

Тогда турок, сидевший в камышах, выскочил и бросился к Ивану на помощь. С большим трудом он смог вытащить мальчика на берег. Когда Иван очнулся и открыл глаза, то увидел перед собой турецкое лицо с большим шрамом на лбу. Он не испугался, а стал благодарить. Но тут послышался конский топот, то приближались казаки. Лазутчик потихоньку пробрался в камыши и скрылся.

«Приближались казаки». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе.

Сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

Шло время. Иван подрастал и набирался сил и мудрости как в военном искусстве, так и в словах. За необычайную силу и стойкость характера прозвали его казаки Булатом, что значило—стальной, крепкий. И наступил день, когда стал Иван казачьим сотником. И был он теперь не просто казаком, а батькой Булатом. Сотня батьки Булата совершила немало славных подвигов. И о ней и о батьке ходили легенды по всей Кубанской области. И вот однажды отдыхали казаки после очередного боя. А в сарае у них сидели несколько пленных.

Упражнения на коврике:

Упражнение «Казачок»

И.п.-о.с. Прыжки на двух ногах.

Упражнение «Быстрая река Кубань»

И. п. : лежа на спине, кисти рук под головой – вдох. Ноги согнуты в коленях, стоят на полу. Вращение ногами «Велосипед» на выдохе резко «тр-р-р», вернуться в и. п. - вдох. Повторить 4-браз.

Дыхательная гимнастика:

Вот вывели их всех к батьке, чтобы решить, что с ними делать дальше. Посмотрел сотник на них, а они все, как один, стоят в синих мундирах и красных фесках. А один из них был со шрамом на лбу. И узнал Булат в этом турке того самого лазутчика, который спас его много лет назад. А пленный, конечно же, не мог узнать в славном казачьем батьке того одиннадцатилетнего мальчика.

Упражнение«Спаситель».

И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

2.3 Методика проведения гимнастики после сна.

Длительность гимнастики после дневного сна может быть от нескольких минут (минимально 7-15 минут) до нескольких десятков минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами организма. Не рекомендуется применение в гимнастике после сна силовых упражнений и упражнений на выносливость. Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после гимнастики. Если в результате выполнения комплекса упражнений ребёнок ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит, нагрузка была близкой к оптимальной.

Как нам известно, гимнастика после сна относится к закаливающим процедурам. Закаливание организма можно осуществлять только при отсутствии воспалительных процессов. В противном случае закаливающие процедуры могут спровоцировать обострение заболеваний.

Наиболее простыми, доступными пониманию, запоминанию и исполнению ребенка являются комплексы гимнастики после дневного сна, представленные в игровой, сюжетно-ролевой форме.

Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровая комната или раздевалка, в зависимости от планировки здания детского сада); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3—5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п. Главное правило — исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели — около 2—3 минут. Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. При

этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей — положением головы, спины, плеч, рук. Длительность части гимнастики — 2—3 минуты.

Далее дети переходят в «теплую» комнату, где выполняют комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также такие упражнения хатха-йоги («Кошечка», «Дерево», «Рыба», «Кузнечик» и др.). Они выполняются в течение 2—3 минут.

Затем дети вновь переходят в «холодную» комнату, чтобы выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5—1 до 5—7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Затем педагог проводит индивидуальную или дифференцированную оздоровительную работу с нуждающимися детьми. В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой и т.п.).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12—15 минут.

Гимнастику после сна можно проводить под музыкальное сопровождение. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.

2.4 Особенности проведения гимнастики после сна.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат.

Обучающие:

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- закрепить приемы элементарного самомассажа.

Воспитательные:

- воспитывать привычку здорового образа жизни.

Подготовка к бодрящей гимнастике:

- проветривание помещения;
- подготовка «холодной» игровой комнаты;
- раскладывание массажных ковриков, спортивного инвентаря;
- подготовить тихую, спокойную музыку для пробуждения.

Ожидаемые результаты.

1. Укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;
2. Повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;
3. Развить координацию движений;
4. Научить правильно дышать через нос;
5. Способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.

III. Заключение

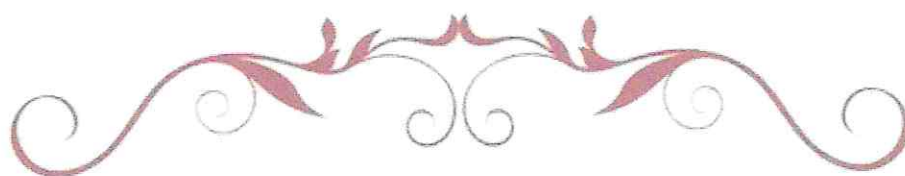
Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики после сна, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после пробуждения и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня. Гимнастика после сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утренней гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма.

Важно проводить в игровой форме все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие.

Гимнастика после сна не должна быть долгой и утомительной. Главная ее задача: чтобы РЕБЕНОК проснулся в хорошем настроении.

IV.Список литературы

- 1.Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». 2007 год.
- 2.Широкова Г.А. «Оздоровительная работа в дошкольном учреждении». 2009 год.
3. Вареник Е.Н «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». 2009 год.
4. Микляева Н.В., Прищепина С.С. «Физическое развитие дошкольников.Ч.2.Формирование двигательного опыта и физических качеств».2015 год.
5. Т.Е. Харченко "Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет" 2007год.



**Всероссийский журнал
«ВОСПИТАТЕЛЬ ДЕТСКОГО САДА»**

СЕРТИФИКАТ

награждается

Авраменко Анна Владимировна

Воспитатель

МАДОУ ЦРР №6

Краснодарский край, г. Курганиск

является автором статьи

**Гимнастика после сна
«Мы ребята-казачата»**

во Всероссийском журнале «Воспитатель детского сада», www.vospitatelds.ru
Статья прошла проверку на плагиат, редакционную экспертизу ООО «Современный урок»
Лицензия на образовательную деятельность № 041875 от 29.12.2021, г. Москва
Журнал зарегистрирован в Российской книжной палате (Национальном центре)
Международный стандартный номер сериального издания ISSN: 2782-4020
Авторский знак В77, УДК 373.24, ББК 74.147.1
Свидетельство о регистрации СМИ Эл №ФС77- 65250 от 01.04.2016

Главный редактор
Лавров С.П.



Серия АВ № 3774
от 06.04.2022

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ»
ГОРОД МОСКВА

ВСЕРОССИЙСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОРТАЛ
«АКАДЕМИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

ФГОС

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ
ОРГАНИЗАТОРА
«ПЕДПРОЕКТ.РФ»

ОГРН 1187700020718
ИНН/КПП 9725000020 / 772501001
Юридический адрес: 115280, город Москва,
Автозаводская ул. д. 3
Телефон/факс: 8 (495) 008-8645



СВИДЕТЕЛЬСТВО о государственной регистрации
Министерства юстиции Российской Федерации
(Минюст России) № 7714038302

ЛИЦЕНЗИЯ на осуществление образовательной деятельности
Управления государственного надзора и контроля в сфере
образования Департамента образования города Москвы № 041008

СВИДЕТЕЛЬСТВО о регистрации средства массовой информации
Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций
Российской Федерации (Минкомсвязи России) — Федеральной службы
по надзору в сфере связи, информационных технологий и
массовых коммуникаций (Роскомнадзор) ЭЛ № ФС 77-75452

СВИДЕТЕЛЬСТВО

СВ №48639

ПОДТВЕРЖДАЕТ

Авраменко Анна Владимировна

Воспитатель

МАДОУ ЦРР д/с 6 г.Курганинск

ОПУБЛИКОВАЛ(А) АВТОРСКИЙ МАТЕРИАЛ НА РЕСУРСЕ
ВСЕРОССИЙСКОГО ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПОРТАЛА
«АКАДЕМИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Мы под флагом России

ВЕБ-АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ

<https://педпроект.рф/авраменко-а-в-мы-под-флагом-россии/>



Руководитель

А.И. Кузьмин

26.08.2022



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСЛ. ИЛИ ИЛИ КВА. ИЛИ ЦИФРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03f06470108a0e8a4e377a3cb439f551
Владелец: Кузьмин Алексей Иванович
Действителен с 24.12.2021 по 24.12.2022



№ ДР02748 от 05.10.2022 г. Приказ №ДР00232/а от 05.10.2022 г.

СЕРТИФИКАТ

Настоящим сертификатом подтверждается, что

ПЕДАГОГ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка детский сад №6 г. Курганинска

АВРАМЕНКО АННА ВЛАДИМИРОВНА

опубликовал(а) работу

«Экологическое образование детей дошкольного возраста в играх»

на международном портале для педагогов и детей «Дошколята России»

Ссылка на материал: https://www.дошколятароссии.рф/gallery/Авраменко_А._В.pdf

Руководитель оргкомитета международного портала «Дошколята России»

Тищенко Н.С.

(подпись)



Международный портал для педагогов и детей «Дошколята России»
Свидетельство Роскомнадзора о регистрации СМИ ЭЛ № ФС77 - 80685
г. Москва

СВИДЕТЕЛЬСТВО О ПУБЛИКАЦИИ

DOC № 0078680

Настоящим удостоверяется, что работа
«Осень в гости к нам пришла»
опубликована в сборнике

**Педагогическая теория и практика: актуальные
идеи и успешный опыт в условиях модернизации
российского образования (г.Москва)**

Автор работы:

Авраменко Анна Владимировна

Воспитатель
МАДОУ ЦРР 6

г.Курганинск, Краснодарский край

Опубликованная работа соответствует ФГОС
Адрес интернет-публикации: <https://fgosrf.ru/sbornik>

Сборник опубликован на сайте Всероссийский центр
образования и развития "ФГОС России", являющегося
официальным всероссийским средством массовой
информации (СМИ), зарегистрированным в
Роскомнадзоре. Свидетельство о регистрации СМИ №
ФС 77-62416

г.Москва 05.10.2022



Председатель Оргкомитета

Н. Троханова



СВИДЕТЕЛЬСТВО

подтверждает, что

Авраменко Анна Владимровна

МАДОУ ЦРР - детский сад № 6

опубликовала в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

"Дидактические игры для дошкольников"

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Номер свидетельства: ВС4438154

Главный редактор

Международного сетевого издания
"Солнечный свет"



Ирина Космыльнича

30 октября 2022 г.

свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 — 65391

Международные конкурсы в рамках патриотического воспитания дошкольников

Диплом

№ ДР02593 от 04.09.2022 г. Приказ №ДР00204 а от 04.09.2022 г.

НАГРАЖДАЕТСЯ

АВРАМЕНКО АННА ВЛАДИМИРОВНА,
ПЕДАГОГ МАДОУ ЦРР № 6 г.Курганинск Краснодарский край,
занявший 3 место

в номинации **Конспект мероприятий «Символы России»**

за конкурсную работу:

«Конспект ООД в старшей группе «Символы России»

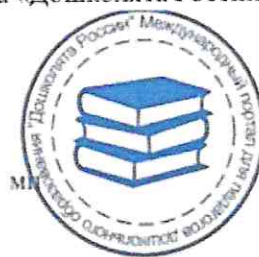
Ссылка на материал: https://www.дошколятароссии.рф/gallery/Авраменко_А._В.pdf

Руководитель оргкомитета Международного портала «Дошколята России»

Тищенко Н.С.



(подпись)



Международный портал для педагогов и детей «Дошколята России»
Свидетельство Роскомнадзора о регистрации СМИ Эл №ФС77 - 80685
г. Москва



Международный образовательный портал «Солнечный Свет»
лицензия на осуществление образовательной деятельности №9757-л
свидетельство о регистрации СМИ №ЭЛ ФС 77-65391.

ДИПЛОМ

Награждается

Авраменко Анна Владимировна

МАДОУ ЦРР д/с 6
г.Курганинск

ПОБЕДИТЕЛЬ (1 МЕСТО)

Международного конкурса
"Внеурочная деятельность"
Работа: Подвижные игры
Номер документа: ТК4300323



3 декабря 2022г.
Председатель оргкомитета
Ирина Космынина

ДИПЛОМ

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

000000107054

Документ о квалификации

Регистрационный номер: **103662**

Город: **Смоленск**

Дата выдачи: **01 сентября 2021 г.**

КОПИЯ ВЕРНА

Заставляет уверенность в подлинности копии
электронного диплома

И.И. Воробей А.С.

Настоящий диплом свидетельствует о том, что

Аераменко

Анна Владимировна

с 09 июня 2021 г. по 01 сентября 2021 г.

прошел(ла) профессиональную переподготовку в (на)

ООО «Инфуроко»

по программе

«Воспитание детей дошкольного возраста»

Решением от

01 сентября 2021 г.

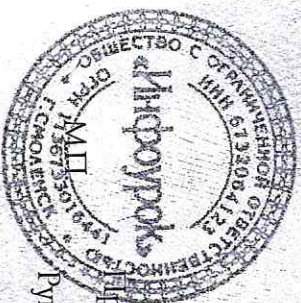
Диплом предоставляет право

на ведение профессиональной деятельности в сфере

дошкольного образования

и подтверждает присвоение квалификации

Воспитатель детей дошкольного возраста



Председатель комиссии

Руководитель

Секретарь

Розанова Н.Н.

Шишко В.А.

Воробей А.С.

РОССИЯ КАВКАЗ ФЕДЕРАЦИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Х.М. БЕРЕБЕКОВА» (КБГУ)

1. В соответствии с указанным в документе о том, что

Авраменко

Анна Владимировна

с 08 декабря 2023 года по 22 декабря 2023 года

прошел(а) повышение квалификации в

Центре дополнительного образования
института педагогики, психологии
и физкультурно-спортивного образования
КБГУ

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

073103567003

Документ о квалификации

по дополнительной профессиональной программе

«Организация образовательного процесса

в соответствии с ФОН ДО»

В ОБЪЕМЕ

72 часов

Регистрационный номер

161/23-1012

Горизонт

Нальчик

Акт выдачи

22 декабря 2023 года



Подпись

Т.Т. Махиева

Подпись

Р.Х. Малсарова