РЕЦЕНЗИЯ

на методическое пособие

« Бодрящая гимнастика для дошкольников после сна»

воспитателя: Гузенко Ирины Юрьевны

МБДОУ детского сада комбинированного вида №12

Данное методическое пособие освещает вопросы методики проведения бодрящей гимнастики дошкольников после сна.

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место. 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 ребенка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакции. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большей степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. Методически правильно проведенная гимнастика плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма, подготовит его к восприятию физических и психических нагрузок.

В методическом пособии представлены разнообразные комплексы бодрящей гимнастики: разминка в постели и самомассаж, гимнастика игрового характера, гимнастика с использованием тренажеров, пробежка по массажным дорожкам, музыкально – ритмические упражнения. Пособие обладает своеобразным композиционным строем, наполнено тщательно отобранным практическим и дидактическим материалом.

Брошюра составлена таким образом, чтобы повысить чувство заинтересованности, удовлетворенности своего труда.

Методическое пособие может быть использовано воспитателями, родителями в практической работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, что будет способствовать полноценному физическому развитию детей.

16.11.2015 г.

Рецензент _____ Великоднева Ю. В.,

кандидат педагогических наук, преподаватель

ГАОУ СПО «Ленинградский социально – педагогический колледж», Краснодарского края.

Подпись Великодневой Ю. В. удостоверяю.

Специалист ОК _____ Малова Л. В.