# Мастер-класс для воспитателей ДОУ «Комплекс гимнастики после сна с использованием нестандартного оборудования и самомассажа»

Пробуждение — один из самых значимых моментов в распорядке дня любого человека. Особенно важен этот этап для детей. От того, как ребенок проснётся, зависит его настроение и самочувствие.

Гимнастике пробуждения после дневного сна далеко не всегда уделяется должное внимание. И напрасно — она важна ничуть не меньше, чем утренняя зарядка.  
Такая гимнастика должна стать обязательной частью режима ребенка. Благодаря ей:

* пробуждение пройдет легко;
* малыш получит положительный настрой;
* переход к играм или занятиям не будет таким резким.

Чтобы пробуждение наших ребят было максимально приятным и безболезненным, гимнастику мы начинаем  пока дети  еще находятся в кроватях, проводим ее под музыку. Длительность гимнастики в постели для детей младшего дошкольного возраста около 2-3-5 минут. Средний возраст 5-7-10 минут; старший возраст - до 15 минут.

Методика проведения оздоровительной гимнастики

после дневного сна.

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

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 поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило исключить резкие движения. Которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение 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 ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием 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, но и за осанкой детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Далее дети переходят в теплую комнату, где выполняют комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, Они выполняются в течении 2-3 минут.

Затем дети переходят вновь в холодную комнату, чтобы выполнить комплекс дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного-двух упражнений в течении нескольких секунд.

Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточном длительном выполнении дыхательных упражнений. Дозировку их нужно увеличивать постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут.

Затем проводятся индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с нуждающимися детьми. В это время остальные дети с помощником воспитателя проводят водные процедуры: умывание, обтирание. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.

И сейчас мы с вами проведем гимнастику пробуждения. Берем покрывало, расстилаем на пол и слушаем команду.

Комплекс гимнастики называется: «Забавные котята»

В кровати.

1) «Котята просыпаются». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

2) «Потянули задние лапки». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3) «Ищут маму-кошку»  И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4) «Котенок сердитый»  И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину «дугой», голову вниз «фыр-фыр».

5) «Котенок ласковый» И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

6) «Котята моют лапки»  И.п.: сидя по-турецки. В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.

7) «Котята умываются»  И.п.: то же. В.: мягкими движениями поглаживать шею от шейных позвонков к гортани (6—8 раз). Растирание: дети начинают с шеи, затем руки и ноги, голени, бедра.

Молодцы.

После гимнастики в постели переходим в игровую  комнату, где и выполняем упражнение по тропе здоровья.

Идем по массажному коврику, далее проходим по ребристой доске, следы, хождение по пробкам. Молодцы. Закончили. Проходим делаем круг и становимся друг за другом.

Далее переходим в теплую комнату, где выполняют комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений осанки.

**Упражнения и игры для профилактики и коррекции**

**нарушения осанки**

**«Ель, елка, елочка»**

**Цели:**воспитание и формирование правильной осанки, ук­репление связочно-мышечного аппарата туловища и конеч­ностей, тренировка внимания.

В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти строй­ные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (Голова, туловище, ноги— прямо, раздвинуть руки, «ветки», слегка в стороны, ладонями вперед.) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели — елки. Они пониже, но такие же стройные. (Принять правильную осанку, но в полуприседе.) Пойдемте, поищем еще сестричек-елочек. Вот они — совсем маленькие. Но и удаленькие: кра­сивые и тоже стройные. (Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки ладонями слегка разведены в стороны.)

**«Ласточка»**

**Цели:**формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

**И.п.** — о.с: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удержать 1—2 с, затем вернуть­ся в и.п. Повторить то же с левой ногой.

**«Походи боком»**

**Цели:**воспитание и формирование навыка правильной осан­ки, развитие координации движений, укрепление мышечно­го корсета позвоночника и мышечного аппарата стоп.

**И.п.** — о.с: принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (вправо, влево).

**«Гуси»**

**Цели***:* укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

**И.п.** — о.с: стоя, затем присев на корточки, ходить «гуси­ным шагом», руки положить на колени. Спину держать ровно.

**«Черепахи»**

**Цели***:* формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

**И.п.:** встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя пра­вую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

В старшем дошкольном возрасте в комплекс гимнастики пробуждения входит самомассаж.

Массаж спины «Дождик»

Движения выполняются в направлении сверху вниз.

Дождик бегает по крыше -

Бом! Бом! Бом! (Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)

По веселой звонкой крыше -

Бом! Бом! Бом!    (Постукивают пальчиками.)

-Дома, дома посидите -

Бом! Бом! Бом!  (Легко постукивают кулачками.)

Никуда не выходите -

Бом! Бом! Бом!  (Растирают ребрами ладоней, «пилят».)

Почитайте, поиграйте -

Бом! Бом! Бом!  (Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.)

А уйду - тогда гуляйте...

Бом... Бом... Бом...  (Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)

Затем дети поворачиваются на 180° и повторяют массаж.

Молодцы.

Далее переходим в холодную комнату и выполняем дыхательную гимнастику.( по возрасту)

**Дыхательная гимнастика.**

1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа.

2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз.

3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.

4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).

5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

Надеюсь, вы получили положительный настрой.

А я вам пожелаю - Будьте здоровы!