

МАСТЕР-КЛАСС НА ТЕМУ:

«Комплекс гимнастики после сна с использованием нестандартного оборудования и самомассажа.»

**Подготовила и провела воспитатель
подготовительной к школе группы «Радуга»**

Крикущенко Вера Павловна

ЦЕЛЬ: здоровьесбережение детей.

Задачи: Снятие психоэмоционального напряжения, улучшение настроения, поднятие мышечного тонуса.

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.

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».

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

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

б) «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.

В старшем дошкольном возрасте в комплекс гимнастики пробуждения входит самомассаж.

Массаж спины «Дождик»

Движения выполняются в направлении сверху вниз.

Дождик бегаёт 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.

Надеюсь, вы получили положительный настрой.

А я вам пожелаю - Будьте здоровы!