***Мастер-класс для воспитателей ДОУ  
«Комплекс гимнастики после сна***

***с использованием нестандартного оборудования и самомассажа»***

***Составила: Колганова Ольга Викторовна***

***МБДОУ№10 Озерск челябинской области.***

**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.

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

Гимнастика пробуждения помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Важно проводить гимнастику после дневного сна в игровой форме, как и все оздоровительные мероприятия. 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. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично.

**Гимнастика пробуждения имеет определённую структуру:**

- пробуждение;

- разминка;

- упражнения в постели;

- массаж «точечный»;

- дыхательная гимнастика;

- хождение по массажной дорожке;

- водные процедуры.

Во время проведения гимнастики целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна: улыбающееся лицо воспитателя, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики 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.

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 коврики, 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, повилять хвостом.

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

6) «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 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.

Надеюсь, вы получили положительный настрой.

А я вам пожелаю - Будьте здоровы!