Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5»

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

Разработала и провела:

воспитатель

высшей квалификационной категории

Лисова Елена Вячеславовна

г. Ярославль

Дневной сон необходим ребенку для физического и интеллектуального развитии. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Необходима бодрящая гимнастика.

Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка.

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

Гимнастика необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности. Проведение гимнастки желательно сопровождать плавной не громкой музыкой. Гимнастику начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

**Задачи гимнастики:**

* устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.) ;
* увеличить тонус нервной системы;
* усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других) ;

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей:

* разминочные упражнения в постели;
* выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика);
* выполнение ОРУ у кроваток (дыхательная гимнастика);
* ходьба по «дорожке здоровья» (ходьба по массажным, ребристым дорожкам);
* игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха.
* Заканчиваться гимнастика умыванием холодной водой лица и рук до локтя.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (ст. возраст, 7-10 минут (мл.возраст). Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.

Главное правило гимнастики после сна – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

**Комплекс: «**Мои игрушки»

**Цель гимнастики пробуждения** – активизация психофизической системы ребенка после сна посредством физических упражнений (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 резистентность организма (с помощью самомассажа, дыхательных упражнений);
* тренировать терморегуляционный аппарат.

**Обучающие:**

о\о физическая культура

* учить детей регулировать носовое дыхание;
* упражнять в плавном свободном выдохе.

о\о развитие речи: обогащать словарь, закрепление сказки «Буратино».

о\о познавательное развитие: закреплять умение ориентироваться в пространстве; развивать ассоциативное мышление.

**Развивающие:** развитие воображения, внимания.

**Воспитательные:**

* прививать положительное отношение к здоровому образу жизни.

**Ход:**

Дети постепенно просыпаются под музыку для релаксации.

Комплекс начинается с упражнений в постели.

Дети у каждого из вас есть своя любимая игрушка

Сегодня мы покажем в наших упражнениях разные игрушки. Слушайте меня внимательно, я буду загадывать вам загадки.

Я хорошая игрушка,

Буду девочкам подружка,

Я могу сидеть в коляске,

Закрывать умею глазки. (Кукла).

**1. «Кукла».**

И.п.- лежа на спине*. Дети поворачивают голову направо - вдох.*

Любим мы играть и даже

Кукол мы сейчас покажем.

Ровно улеглись в постели

И направо посмотрели,

Тут же глубоко вздохнули

И головки повернули.

А теперь мы выдыхаем, *Выдох, возвращаются в И.п. Поворачивают голову*

Смотрим вверх и отдыхаем*, налево - вдох; возвращаются в И. п. - выдох.*

Дышим ровно, не спешим, *Повторить 3раза; темп умеренный.*

То же влево повторим.

Указание: не выполнять резких движений.

Вот упрямый человек!

Не заставишь лечь вовек!

Он совсем не хочет спать,

Положу, встает опять

И стоит- качается.

**2. «Ванька - Встанька».**

И.п. лежа на спине.1- поворот направо всем туловищем. 2-И.п. 3- поворот налево.4-И.п. Повторить 4раза в каждую сторону; дыхание произвольное.

Хлоп - и конфета стреляет как пушка,

Каждому ясно - это…(*Хлопушка)*

**3. «Хлопушка»**

И.п.- лежа на спине.1-Согнутую правую ногу в колене поднять вверх, выполнить под ней хлопок. 2-И.п. То же проделать другой ногой. Повторить 4 раза, темп быстрый.

Совсем не нужен ей водитель,

Ключом ее вы заведите –

Колесики начнут крутиться.

Поставьте, и она помчится.

**4. «Машина»**

И.п.- лежа на спине. 1- вращательные движения руками перед грудью ( «завелся мотор») 2-3 вращательные движения ногами. 4-И.п. Повторить 5 раз; темп сначала умеренный, затем быстрый, затем медленный.

Сам пустой, голос густой,

Дробь отбивает, шагать помогает. *(Барабан)*

**5. «Барабан»**

И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 1-ударить кулачком правой руки по кровати. 2- ударить кулачком левой руки по кровати. 3-топнуть пяткой правой ноги по кровати. 4- топнуть пяткой левой ноги по кровати. Повторить 5 раз.

Его держу за поводок,

Хотя он вовсе не щенок,

А он сорвался с поводка

И улетел под облака. *(Воздушный шар)*

**6.«Надуем воздушный шарик»**

Через нос с шумом набираем воздух, задерживаем дыхание на 1-2 с. С шумом выдыхаем воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук (у).Выдох удлинен.

*Указание:* учить детей дышать: вдох-3с, выдох- 6с.; вдох короче, выдох длиннее.

Над простым моим вопросом

Не потратишь много сил:

Папа парня с длинным носом

Из полена смастерил. *(Буратино.)*

Давайте, слепим лицо Буратино.

**«Лепим лоб».** Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам.

**«Рисуем брови».** Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям от носа к вискам.

**«Лепим глаза».** Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Несколько раз закрыть и открыть глаза.

**«Лепим нос».** Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить 4 раза. В конце упражнения показать, какой длинный нос у Буратино, и слегка подергать себя за нос.

**«Лепим уши».**

Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упражнения слегка подергать себя за уши.

**«Веселый Буратино».**

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки ,вверх. Совершать хаотичные движения ими, вернуться в и.п. Повторить 5раз.

Дыхательное упражнение **«Ах!»**

И.п.- сидя, ноги слегка раздвинуты, руки опущены.1-вдох. 2-4- выдох. На выдохе произнести «ах-х-х». Повторить 3 раза.

*Указание*: вдох и выдох медленные.

А сейчас вставайте с кроваток, пройдите по ребристым дорожкам и умывайтесь.

**Фотоотчет на мастер- класс для воспитателей представлен в рамках зимней оздоровительной кампании**

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

**Цель: Повышение** **компетентности педагогов** **по здоровьесберегающих технологий в режимных моментах, созданию условий для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.**

**Задачи:**

* Продолжать укреплять здоровье детей, закалять их, развивать основные виды движений; создавать условия, способствующие развитию двигательной активности; предупреждать утомление детей.
* Дать представление о том, что физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы,
* формировать желание вести здоровый образ жизни, воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

**Ожидаемые результаты.**

* **Пополнение физкультурных уголков нетрадиционным оборудованием.**
* **Постоянное использование в работе с детьми здоровьесберегающих технологий.**
* **Повышение уровня компетенции педагогов по организации физкультурно-оздоровительной работы.**

 Медленное просыпание под музыку Точечный массаж «Рисуем Буратино»

 

Хождение по ребристым дорожкам Водные процедуры

**Вывод:** Мастер-класс способствовал накоплению у педагогов практических навыков осуществления здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками.