



ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСЙСК
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСЙСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 23 «БРУСНИЧКА»

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



Выполнила:

Васильева Н.Ш.

Ханты – Мансийск , 2022

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, повилиать 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 бегают 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!