



МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОУ

«ЗАРЯДКА ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ СНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И САМОМАССАЖА»

Воспитатель: Гурова Людмила Ивановна

**МБ ДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №
48»
г. Воронеж**

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.



КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ НАЗЫВАЕТСЯ: «ЗАБАВНЫЕ КОТЯТА»

В кровати.

«Котята просыпаются».

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).



И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.



«Ищут маму-кошку»

И. п.: лежа на животе.

В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.



«Котенок сердитый»

И. п.: стоя на четвереньках.

В.: приподняться, выгнуть спину «дугой»,
голову вниз «фыр-фыр».



«Котенок ласковый»

И. п.: стоя на четвереньках.

В.: голову вверх, спину прогнуть,
повилять хвостом.



«Котята моют лапки»

И.п.: сидя по-турецки.

В.: трите ладони друг о друга,
пока они не стали тёплыми.



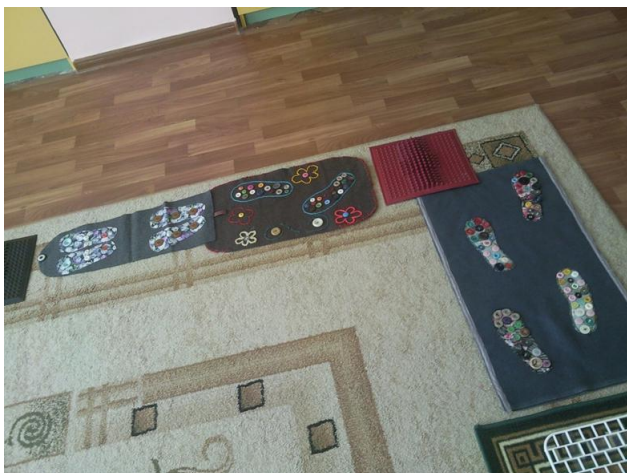
«Ищут маму-кошку»

И. п.: лежа на животе.

В.: приподнять голову, поворот головой
влево-вправо, в и. п.



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



Массаж спины «Дождик»
по ребристой доске, следы,
хождение по пробкам.



В старшем дошкольном возрасте
в комплексе гимнастики движения
выполняются в направлении сверху
вниз.

Дождик бежит по крыше -
Бом! Бом! Бом!

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



-Дома, дома посидите -
Бом! Бом! Бом!
(Легко постукивают кулачками.)



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!

Хорошее настроение.

