

Мастер-класс

«Пробуждающая гимнастика после дневного сна»

Всем всегда на свете ясно,
Что здоровым быть – прекрасно.

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое, что способствует несформированности нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна с детьми проводятся специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию.

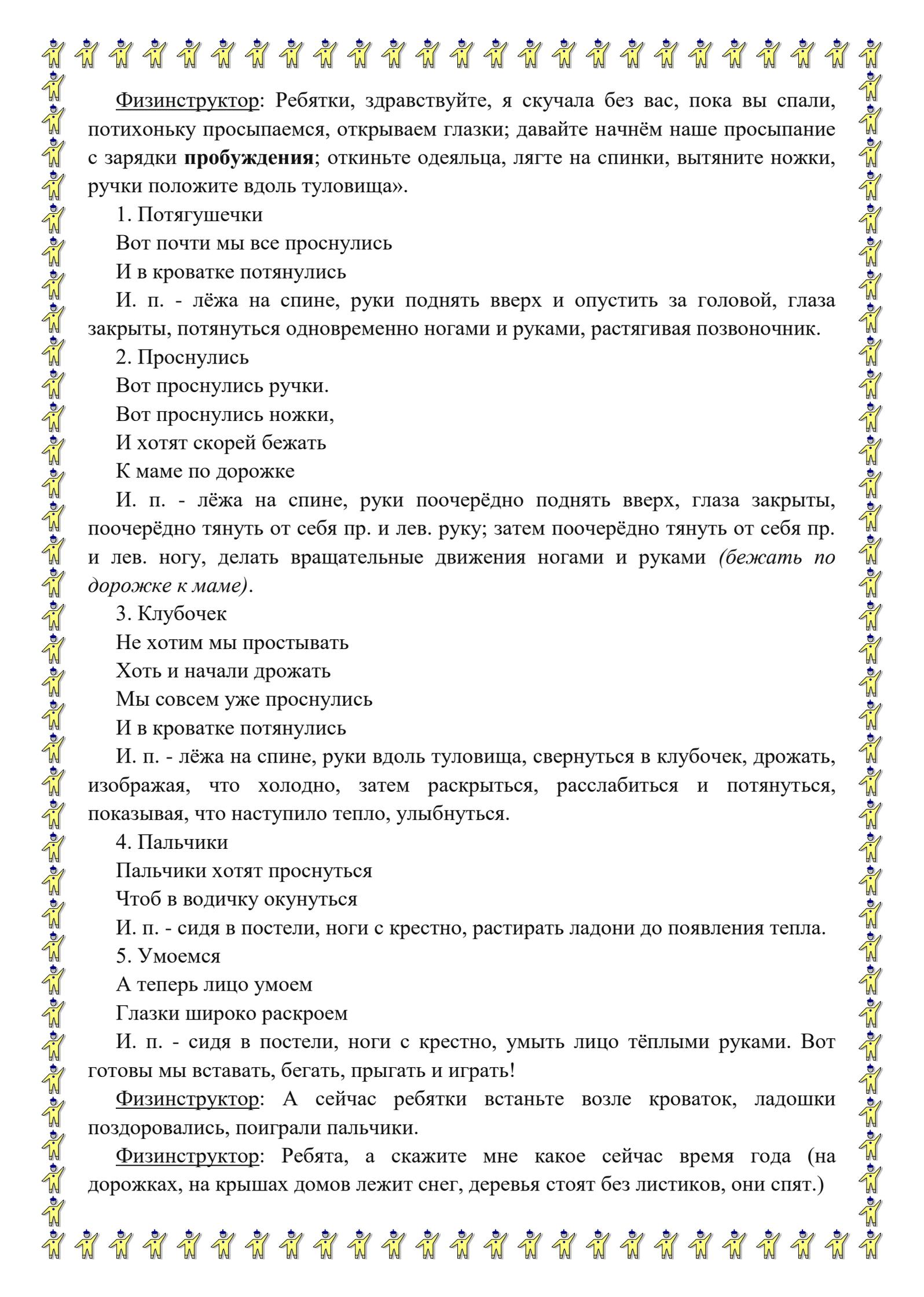
Гимнастика пробуждения выполняется лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения, сопровождающиеся текстом, который им особенно нравится («*Киски просыпаются*», «*Гномики*», «*Зайки*»). После **гимнастики** дети проходят по ребристой или массажной дорожке здоровья, что усиливает оздоровительный эффект.

Важно помнить, что темп **пробуждения у детей разный**, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Поэтому необходимо улавливать настроение детей, подбадривать тех, у кого фон настроения после сна снижен. Слова упражнения проговаривать в спокойном темпе, с радостными интонациями.

Важность **гимнастики пробуждения** нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, стопы, повышает концентрацию внимания.

Цели и задачи:

- Продолжать укреплять здоровье детей, закалять их, развивать основные виды движений; создавать условия, способствующие развитию двигательной активности; предупреждать утомление детей.
- Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности, содействовать развитию основных движений.
- Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- 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.



Физинструктор: Ребятки, здравствуйте, я скучала без вас, пока вы спали, потихоньку просыпаемся, открываем глазки; давайте начнём наше просыпание с зарядки **пробуждения**; откиньте одеяльца, лягте на спинки, вытяните ножки, ручки положите вдоль туловища».

1. Потягушечки

Вот почти мы все проснулись

И в кроватке потянулись

И. п. - лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты, потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник.

2. Проснулись

Вот проснулись ручки.

Вот проснулись ножки,

И хотят скорей бежать

К маме по дорожке

И. п. - лёжа на спине, руки поочерёдно поднять вверх, глаза закрыты, поочерёдно тянуть от себя пр. и лев. руку; затем поочерёдно тянуть от себя пр. и лев. ногу, делать вращательные движения ногами и руками (*бежать по дорожке к маме*).

3. Клубочек

Не хотим мы простывать

Хоть и начали дрожать

Мы совсем уже проснулись

И в кроватке потянулись

И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, свернуться в клубочек, дрожать, изображая, что холодно, затем раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться.

4. Пальчики

Пальчики хотят проснуться

Чтоб в водичку окунуться

И. п. - сидя в постели, ноги с крестно, растирать ладони до появления тепла.

5. Умоемся

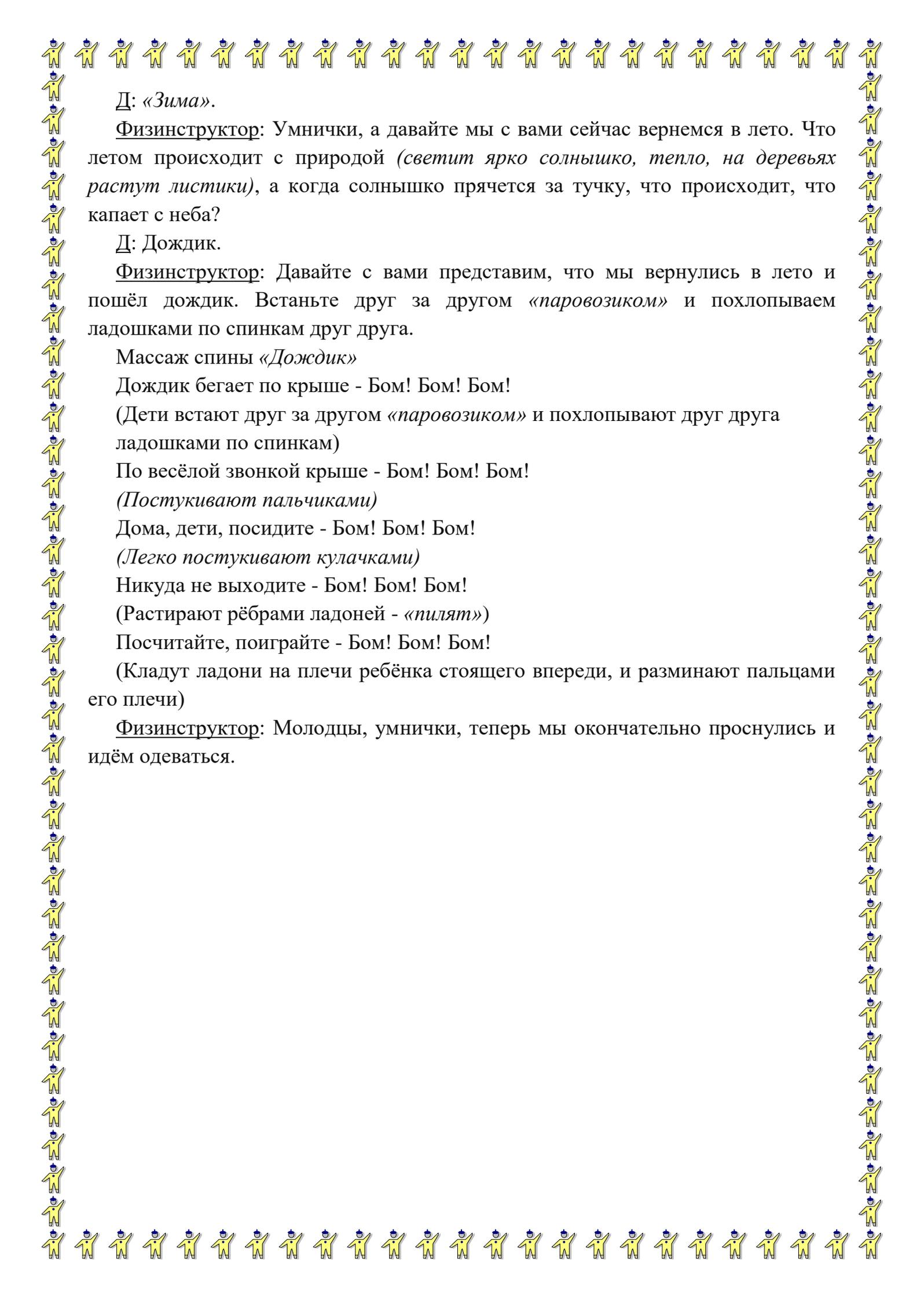
А теперь лицо умоем

Глазки широко раскроем

И. п. - сидя в постели, ноги с крестно, умыть лицо тёплыми руками. Вот готовы мы вставать, бегать, прыгать и играть!

Физинструктор: А сейчас ребята встаньте возле кроваток, ладошки поздоровались, поиграли пальчики.

Физинструктор: Ребята, а скажите мне какое сейчас время года (на дорожках, на крышах домов лежит снег, деревья стоят без листиков, они спят.)



Д: «Зима».

Физинструктор: Умнички, а давайте мы с вами сейчас вернемся в лето. Что летом происходит с природой (*светит ярко солнышко, тепло, на деревьях растут листики*), а когда солнышко прячется за тучку, что происходит, что капает с неба?

Д: Дождик.

Физинструктор: Давайте с вами представим, что мы вернулись в лето и пошёл дождик. Встаньте друг за другом *«паровозиком»* и похлопываем ладошками по спинкам друг друга.

Массаж спины *«Дождик»*

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом!

(Дети встают друг за другом *«паровозиком»* и похлопывают друг друга ладошками по спинкам)

По весёлой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!

(*Постукивают пальчиками*)

Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом!

(*Легко постукивают кулачками*)

Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!

(*Растирают рёбрами ладоней - «пилят»*)

Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом!

(Кладут ладони на плечи ребёнка стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи)

Физинструктор: Молодцы, умнички, теперь мы окончательно проснулись и идём одеваться.