**МАСТЕР-КЛАСС для педагогов**

# «Гимнастика после дневного сна

# как форма эффективной оздоровительной работы»

**23.01.2020**

Цель мастер класса- совершенствование форм работы педагогов при организации гимнастики после сна.

***Актуальность темы:***

В настоящее время одной из главных задач, которые стоят перед педагогами является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду с раннего возраста.

С детьми на протяжении первой половины дня проводятся различные игры, упражнения на развитие двигательной активности. А **после дневного** сна дети просыпаются вялыми, у них низкая **работоспособность**, так как мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы *(сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и т. д.)* не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолевать организму ребёнка в процессе деятельности вечером.

Поэтому в целях оздоровления **организма** детей в детском саду большое внимание необходимо уделять оздоровительной  **гимнастике после сна.**

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.

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому способствует комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут).

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так:

* гимнастика в постели,
* упражнения направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки,
* дыхательная гимнастика,
* мало-подвижная игра в кругу

А сейчас я хочу вас познакомить с тем, как правильно проводить гимнастику после сна.

Методика проведения оздоровительной гимнастики

после дневного сна.

* Пока дети спят, педагог готовит групповую комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания. А также раскладывает дополнительное оборудование.
* Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.
* Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.
* Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. **Главное правило исключить резкие движения**. Которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.
* Затем дети переходят в групповую комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу по корригирующим дорожкам. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.
* Далее можно провести комплекс дыхательной гимнастики, самомассажа, тихих подвижных игр
* Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

***Практическая часть***

А сейчас мне бы хотелось вместе с вами провести комплекс оздоровительной гимнастики

I. **Давайте вместе представим, что мы только что сладко спали и услышали приятные звуки музыки. Я вас попрошу расслабиться, закрыть глаза.**

* Итак, вы проснулись, улыбнулись, сделали глубокий вдох, выдох.
* Пошевелите пальцами рук и ног, сожмите пальцы в кулак.
* Разотрите ладоши до появления тепла.
* «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
* Круговыми движениями по часовой стрелке погладьте живот.
* Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
* Прогнитесь.
* Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладоши вверх.

Молодцы! Спасибо! Мы с вами проснулись и снова готовыпродолжить работу.

**А теперь я вас хочу познакомить с тем, как пробуждаются мои дети.**

**(смотри слайды)**

**После Пробуждения переходим на Дорожки здоровья.**

**II.**

комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия.

Ходьба по корригирующим дорожкам способствует развитию координации движений, чувства равновесия.

Различный материал, из которого изготовляются дорожки, воздействуют на стопу ребенка, массажируют ее.

Также на этом этапе можно провести массаж ног, который дети делают сами под руководством воспитателя.

Цель массажа - воздействие на биологически активные точки, расположенные на подошвах ног.(раздать «ножки»)

Хочу познакомить вас с различными видами корригирующих дорожек, которые есть у меня (Дорожки разложены).

Как я уже сказала, я использую различный материал для дорожек.

* Дерево
* Камушки-морская галька
* Ткань/кожа разной фактуры
* Бросовый материал ( пуговицы, поролон, бусины, пробки и т.д.)
* Крупа, горох

Я считаю, что весь природный материал очень полезен, т.к.

С давних времен люди ходили босиком по земле, траве. Это укрепляло здоровье.

А в нашем случае, ходьба по деревянным дорожкам и брусочкам, палочкам помогает массировать ступни.

А Использование камней, так называемая литотерапия, улучшает процессы кровообращения ( т.к. камни нагреваются и отдают свои полезные свойства нашему организму.

А следовательно помогает улучшать иммунитет и активизирует защитные силы организма. На что и направлена вся гимнастика после сна.

Теперь я предлагаю вам разуться и пройтись по моим дорожкам.

Но перед этим мы сделаем небольшую гимнастику для стоп:

- исходное положение спина прямая, плавно поднимаемся на носочки-опускаемся на пяточки (как волна) и поднимаем носочки ( и раз, и два, и три, и четыре)

А теперь пойдём по дорожкам. (прошли и встали в круг)

3 – пальчиковая игра, хороводная игра……

«Мы ногами топ-топ-топ»…Е.Железнова

4 – Заключительный

Вы, ребятушки, проснулись?

Потянулись? Улыбнулись?

Сели – встали, сели – встали

Одеваться побежали

ВЫВОД

Еще раз хочу отметить, что все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после сна, я провожу в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам.

Таким образом, я одновременно решаю несколько задач: оздоравливаю детей, развиваю у них двигательное воображение, формирую осмысленную моторику. И все это доставляет им огромное удовольствие и радость.