

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 1»  
городского округа Самара

**Мастер –класс для молодых специалистов  
«Гимнастика после сна»**

воспитатель: Писарева Елена Алексеевна

2019-2020 учебный год

Цель: Познакомить молодых специалистов с комплексом гимнастики после сна.

Задачи: мобилизация защитных сил организма, стимулирование его способности к естественному исцелению. Способствование психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Ход:

В дошкольном возрасте закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Как известно, двигательная активность - это своего рода тренировка способностей организма с помощью естественных природных факторов, а именно: воды, воздуха, солнца. Важно знать, что ребенку необходимо как можно больше двигаться. Одна из форм двигательной активности гимнастика после сна. Детям предлагается постепенный подъем. Упражнения выполняют все дети. 1 комплекс берется на 2 недели.

*Объявляется подъем!*

*Сон закончился – встаем!*

*Сначала руки*

*Проснулись, потянулись.*

*Выпрямляются ножки,*

*Поплясали немножко.*

**Комплекс гимнастики после сна «прогулка в лес» (для детей 5-7 лет)**

Воспитатель: Уважаемые родители, приглашаю поучаствовать, предлагаю Вам побыть в роли детей.

**I. часть:** Упражнения возле кровати

1. *«Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».*

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

Вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон. (6-8 раз)

2. *«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».*

И.п.: о.с. Вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево. (6 раз)

3. Загадка: *«Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).*

И.п.: о.с.. руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох- присесть. (6-8 раз)

4. Загадка *«Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).*

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п. (6-8 раз)

5. *«Лес шумит».* И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх. (6-8 раз)

## **II. часть Игровой самомассаж лица «Деревья и кусты»**

Самомассаж для детей имеет очень важное значение, поскольку таким образом они учатся лучше понимать свое тело и между делом развивают мелкую моторику рук. Предлагаемый самомассаж для детей дошкольного возраста можно начинать проводить в любом возрасте. Это игровой самомассаж для детей, позволяющий проводить развивающие занятия с пользой для здоровья малыша. Обратите внимание, что самомассаж для детей младшего возраста отличается тем, что движения менее точные, допускается импровизация в том случае, если мелкая моторка пальчиков еще не развита полностью. А вот самомассаж для детей старшего дошкольного возраста уже должен быть более точечным и правильным, таким образом ребенок будет приучаться следить за мелкими движениями своих рук.

Теплый ветер гладит лица,

Лес шумит густой листвой. *(Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка 6 раз.)*

Дуб нам хочет поклониться,

Клен кивает головой. *(От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 6 раз.)*

А кудрявая березка

Провожает всех ребят. *(Массаж височных впадин большими пальцами правой и левой рук, совершая вращательные движения – 8 раз.)*

До свиданья, лес зеленый,

Мы уходим в детский сад. *(Поглаживание лица ладонями сверху вниз – 6-7 раз).*

## **III. Игровые упражнения по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста**

Процесс формирования стопы начинается с первых шагов ребёнка. При правильном развитии в строении стопы появляются продольный и поперечный своды, выполняющие амортизирующую функцию при ходьбе. Если же формированию этих сводов что-то помешало, то увеличивается нагрузка на позвоночник, что в свою очередь может привести к нарушению осанки, болями в спине и шейном отделе, артритом, артрозам, остеохондрозу. Чтобы избежать этих недугов, необходимо проводить профилактику плоскостопия самого раннего детства. Плоскостопие является одним из распространённых заболеваний опорно-двигательного аппарата. Статистика показывает, что в последние годы у современных детей наблюдается тенденция к увеличению количества случаев нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе развития плоскостопия. Следует внимательно относиться к жалобам ребёнка на боли при невысоких нагрузках при ходьбе, беге или стоянии. Необходимо помнить, что у детей плоскостопие развивается медленно, и они не особенно жалуются на боли в стопах, поэтому рекомендуется периодически осматривать

стопы детей и принимать меры профилактики. В период роста и развития состояния свода стоп неустойчиво и может меняться под воздействием неблагоприятных факторов в худшую сторону, а при правильной организации воспитательно-образовательного процесса в лучшую сторону. Формирование сводов стоп — длительный процесс.

Работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата детей должна планироваться ежедневно, в системе, начиная с раннего детства в различных формах физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Игровое упражнение (2-3- мин.)** *(Ходьба друг за другом в кругу (босиком))*

«В лес мы пойдём.

Желудей там наберём». - *(Ходьба на носках)*

«Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка! - *(Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)*

«По бревну мы идём

Приседаем мы на нём»- *(Проставной шаг боком с пружинкой)*

«Усталые ножки

Шли по дорожке». - *(Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. (6-8 раз)*

«На камушек мы сели,

Сели, посидели». *(Погладить мышцы ног и ступни)*

«Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют»

Как Вы уже убедились, в укреплении детского организма, по сути, нет ничего сложного. Нужно лишь ответственно подходить к делу, выполняя ежедневные нормы и держа под контролем процесс. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной систем, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.