

**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,  
повилать хвостом.



«Котята моют лапки»

И.п.: сидя по-турецки.

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



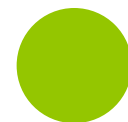
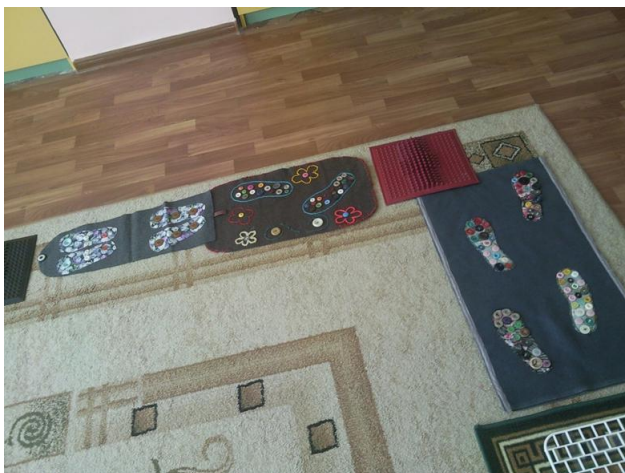
«Ищут маму-кошку»

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 бегаёт 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.

