**Конспект гимнастики после сна**

**для детей старшего дошкольного возраста.**

Подготовила: Полякова Виктория Владимировна,

воспитатель МАДОУ «Детский сад

общеразвивающего вида № 14

г. Шебекино Белгородской области»

**Цель:**Способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после дневного сна, вызвать у детей положительные эмоции; поднять мышечный тонус.

**Программное содержание:**

**Оздоровительные задачи:**Способствовать формированию правильной осанки и свода стопы; тренировке дыхательной системы.

**Образовательные задачи:**Продолжать учить детей приёмам самомассажа и дыхательным упражнениям. Закреплять умения выполнять упражнения под счет. Формировать навыки ЗОЖ у детей.

**Развивающие задачи:**Развивать ловкость, мышление, внимание, воображение.

**Воспитательные задачи :**Воспитывать потребность в ежедневном выполнении упражнений.

**Способ организации:** фронтальный.

**Место проведения:**спальня, групповая комната.

**Время проведения:**после дневного сна.

**Оборудование:**  резиновый массажный коврик, ребристая доска, влажный соляной коврик, сухой байковый коврик,.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****гимнастики** | **Содержание** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** | **Методические****указания** |
| Вводная | Кто так сладко спит в кроватки?Надо просыпаться.Глазки открыватьИ зарядку начинать. | 30 секунд |  |  | Звучит негромкая мелодичная музыка, постепенное пробуждение детей. |
| Основная | **Гимнастика в постели.**Представьте, что мы с вами в яблоневом саду.*1. «Разноцветные шары, высоко на ветках, нелегко достать их деткам»***«Достаем фрукты на деревьях».**И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. Руки вверх – потянуться. Вернуться в И.п.2. *«Ветерок чуть дышит, веточки колышет»***«Веточки колышутся»**И.п. \_ сидя, руки вверху, ноги в стороны. Наклон туловища с поднятыми руками вправо, вернуться в И.п. Наклон туловища с поднятыми руками влево, вернуться в И.п.*4. Яблоки под деревом найдем и в корзину соберём»***«Соберём яблоки»**И. п. – сидя, руки на поясе, ноги в стороны. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, вернуться в И.п.**А теперь давайте мы с вами превратимся в кошечек, которые сидят в саду под деревцем****Профилактика нарушений осанки.****1. «Кошечка сердитая»**И.п,- встать на четвереньки. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх, вернуться в и. п.**2.«Кошечка добрая»**И.п. - то же. Голову поднять, плавно прогнуться в пояснице, вернуться ви.п.**3.«Хвостик»**И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как «кошечка» вертит своим хвостом»,**4.«Кошка-царапушка**».И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд, ноги вместе. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.1. ***Дыхательная гимнастика.***

**«Удивимся».**«Удивляться чему есть - в мире всех чудес не счесть».*И.п. – о.с.**1 –медленно поднять плечи, одновременно делая вдох;**2 – сделать свободный выдох.*1. ***Профилактика плоскостопия.***

Мурка ждет нас у дороги, разминайте, дети, ноги.Этот коврик очень важный,Он лечебный, он массажный.Есть следочки для ходьбы, Этот коврик для стопы.Сухому коврику скажем – да,Будем здоровы мы всегда! | 2 – 3 минуты5 -6 раз5 – 6 раз6 - 7 раз2-3минуты5-6раз5-6раз5-6раз5-6раз6-7раз1минута | СреднийСреднийСреднийСреднийСреднийСреднийСреднийСреднийСредний | СпокойноеСпокойное,СвободноеСпокойноеСпокойноеСпокойноеСпокойноеСпокойноеСпокойноеСпокойное | Потянуться - вход,Расслабиться – выдохНоги не сгибать в коленях.Ноги ровные.Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Прогибаться максимальноДвигать бёдрамиНоги стоят на месте, не сдвигаютсяСпина прямая, руки на поясе, смотреть вперед. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Заключительная | Вот увидели солнце ясное, Будет настроение у нас прекрасное!Что за чудная зарядка – как она нам помогаетИ здоровье укрепляет!За руки возьмёмся, друг другу улыбнемся,И на стульчи свои вернёмся. | 30 секунд | Средний | Спокойное | Выполнять движения в соответствии с текстом. |