

Конспект гимнастики после сна для детей старшего дошкольного возраста.

Составлен: Л.А.Фурнэ

Цель: способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после дневного сна; поднятию мышечного тонуса. Вызвать у детей положительные эмоции.

Задачи:

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

Формировать умения детей приёмам самомассажа. Закреплять умения выполнять упражнения под счет.

Воспитательные задачи: воспитывать потребность в ежедневном выполнении упражнений.

Способ организации: фронтальный.

Место проведения: спальня, групповая комната.

Время проведения: после дневного сна.

Методы и приемы:

Игровой приём: сюжет «Яблоневый сад»

Словесный: указания, пояснения, поощрения

Наглядный: показ упражнений воспитателем.

Практический: выполнение детьми упражнений

Оборудование: резиновые мячики с шипами, резиновый массажный коврик, коврик со следами, ребристая доска, канат, влажный соляной коврик, сухой байковый коврик.

№ п.п.	Содержание	Организационные-методические указания
1. часть	Этап пробуждения 1 упр. «Достаем яблоки на деревьях». 4 раза И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. Руки вверх – потянуться. Вернуться в И.п.	Открываю форточку. Раскладываю каждому ребенку на кровать су-джок («яблоко») Включаю негромкую мелодичную музыку для постепенного пробуждения детей. <i>-Кто так сладко спит в кроватки?</i> <i>Надо просыпаться.</i> <i>Глазки открывать</i> <i>И зарядку начинать.</i> Откиньте одеяло в сторону, поставьте подушку к изголовью. Представьте, что мы с вами в яблоневом саду. <i>Разноцветные шары, высоко на ветках,</i>

		<i>нелегко достать их деткам. (Потянуться -вдох, расслабиться – выдох).</i>
2 часть	2 упр. «Веточки кочаются» 4 раза И.п. - сидя, руки вверху, ноги в стороны. Наклон туловища с поднятыми руками вправо коснуться су-джока, вернуться в И.п. Наклон туловища с поднятыми руками влево, вернуться в И.п. 3 упр. «Соберём яблоки» 4 раза И. п. – сидя, руки на поясе, ноги в стороны. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, вернуться в И.п. 4 упр. «Душистые яблоки» 4 раза И.п. – сидя, руки перед грудью – «держим яблоки» су-ждок, ноги прямые. 5. упр. Самомассаж рук. Гимнастика в групповой комнате Дети идут по «тропе здоровья». 1. Массажные коврики 2. Ребристая доска 3. Следы 4. Влажный соляной коврик 5. Сухой байковый коврик. Корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. «Самолет» И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 3—5 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза. «Цапля» И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.	<i>Ветерок чуть дышит, веточки колышет (Ноги не сгибать в коленях, коснуться «яблока»).</i> Яблоки под деревом найдем и в корзину соберём Упражнение на дыхание. Вращаем су-джок в ладошках. -Наши рученьки устали, Много яблочек собрали. Дружно ручки разотрём, А потом гулять пойдём <i>По канату мы пойдём, друг за другом босиком. Этот коврик очень важный, Он лечебный, он массажный. Есть ребристая доска. Есть следочки для ходьбы, Этот коврик для стопы. Сухому коврику скажем – да, Будем здоровы мы всегда!</i> Стараемся не опускать ноги, укрепляем свои мышцы <i>Очень трудно так стоять, Ножку на пол не спускать, И не падать, не качаться, За соседа не держаться</i>

	По команде каждый ребёнок встаёт на лист бумаги, захватывает его пальцами ног и старается разорвать его пополам, а потом каждую половинку разорвать еще напололам. Дети собирают мусор в мусорную корзину. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается». И. п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и .п. (выдох).	-Ребята, а сейчас мы сделаем с вами еще одно весёлое упражнение! Мы с вами помусорим, а потом всё уберём за собой. И делать это всё мы будем только ногами, а точнее пальчиками ног. (Каждому ребёнку дать лист бумаги.). Главное условие: руками не помогать!) - А теперь давайте соберем разорванную бумагу пальцами ног в мусорную корзину. Условие: руками не помогать! Выполняем упражнение неспеша, плавно.
3 часть	Дети идут умываться и одеваться.	<i>Что – проснулись? Ну тогда-</i> <i>Ожидает вас вода!</i> <i>Умывайся, не ленись,</i> <i>Одевайся, есть садись!</i> <i>Дети умываются и одеваются.</i>