МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 280 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА"

**Конспект гимнастики после дневного сна**

**с закаливающими мероприятиями в**

**подготовительной группе № 4**

**воспитатель: Инюшова**

**Анастасия Андреевна**

 г. Новосибирск

***Цели:*** Общее укрепление здоровья детей.

Профилактика плоскостопия, сколиоза, ОРВИ.

Закаливание.

Создание положительного эмоционального настроя группы после сна.

***Задачи:*** Способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию.

Закреплять умение активно, с мышечным напряжением выполнять упражнения.

Продолжать учить следить за дыханием.

Формировать правильную осанку.

Осуществлять комплекс закаливающих процедур: воздушные ванны, босо хождение, кратковременное воздействие холодной водой — обширное умывание (рук, лица, шеи, груди).

Воспитывать осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья.

***Оборудование***: - «дорожки здоровья» с различными раздражителями; 3 дорожки для солевого закаливания (первая - опускается в солевой раствор (на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается на полу. Вторая намочена в пресной воде, кладется рядом с первым. Третья - остаётся сухой;

- индивидуальные полотенца.

**1. Гимнастика пробуждения в постели** «Ночь полярная уходит» (Гимнастика проводится в кроватках лёжа, затем, сидя.)

Ночь полярная уходит -

За нею солнышко приходит.

В окошко солнышко стучит

Велит мне деток разбудить.

Мы спокойно просыпаемся

И за дело принимаемся.

Не спеша, откроем глазки…

Протираем ручками.

Носик тоже хочет ласки

И его разбудим мы (лежа на спине открывать глазки, протирать ручками глаза, протирать носик от переносицы до кончиков)

Наши ушки тоже спали

«Просыпаться, не пора ли?»

Их спокойно разминаем,

Просыпаться продолжаем (протирают ушки)

Ручки поднимаем – медленно опускаем.

Ещё раз поднимаем, и медленно опускаем.

В коленях ноги мы сгибаем и очень плавно разгибаем.

Ещё раз ножки мы сгибаем и очень плавно разгибаем.

А теперь нам нужно сесть

Вправо, влево посмотреть,

**2.Упражнения для глаз *-***  закрыть глаза (10-15 сек.). Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

Посмотреть вверх-вниз, вправо-влево, не поворачивая головы. Повторить 3 раза.

Ручки к солнцу потянуть

С удовольствием зевнуть

**3.Самомассаж стоп**

И.п.- сидя на кровати, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.

Щёчки красные надуем

Наши сны с кроваток сдуем.

Мы проснулись все! Ура!

Слезть с кроватки осторожно,

Это очень даже можно!

**4. Профилактика нарушений плоскостопия. Солевое закаливание.**

Босиком проходим дружно,

Спинка ровная прямая,

Улыбайтесь наступая.

Чтобы вырасти здоровым

Нужно помнить, нужно знать

И зарядку пробужденья

Ежедневно выполнять.

Ходьба босиком по «дорожкам здоровья», чередуя с ходьбой по солевым дорожкам. (Под музыку. 3 больших круга)

**5. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.**)

И. п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверим все осанку

Сзади сводим мы лопатки.

Спину ровно, спинку прямо будем мы держать

«У меня спина прямая» И. п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)

«Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)

«Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе).

«Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)

«Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (повороты туловища)

«Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (действия по тексту)

«Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!» (наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

**6. Дыхательные упражнения:**

«Вырасту большой». И. п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

***"Любимый носик"***

А сейчас без промедления
Мы разучим упражнения,

Их, друзья, не забывайте
И почаще повторяйте.

Погладь свой нос от крыльев к переносице - вдох, обратно - выдох (5 раз).

Вдох - погладь свой нос
От крыльев к переносице.
Выдох - и обратно
Пальцы наши просятся.

Сделать вдох левой ноздрей; правая - закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.
Попеременно ноздри при этом закрывай.
Стой красиво, ровно, спинка - прямо.
И насморк скоро убежит, ты так и знай!

**7. Звукотерапия.**

"И" - вибрирует гортань, уши; улучшает слух.

"В" - исправляет недостатки в нервной системе, в головном и спинном мозге.

**8. Умывалка (водные процедуры** -обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

В кране чистая водица

Ну-ка дети, быстро мыться.

Моем шею, моем руки, уши

Вытираемся посуши.

Мы стараемся, стараемся

Физкультурой занимаемся!

Пусть будут руки крепкими,

Пусть будут ноги сильными.

Мы будем все здоровыми,

Веселыми, спортивными.