A decorative border consisting of a repeating pattern of stylized arrows pointing upwards and to the right, arranged in a rectangular frame around the text.

Муниципальное казенное дошкольное общеобразовательное
учреждение: детский сад №2 общеразвивающего вида

*Конспект гимнастики после сна в
старшей группе*

Подготовила: Петрова Ю.В.

Г. КИМОВСК

Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей

Задачи:

Оздоровительная: укреплять дыхательный аппарат, осуществлять профилактику плоскостопия и нарушения осанки

Образовательная: формировать умения ходьбы по массажным коврикам, действовать по словесным указаниям воспитателя

Воспитательная: воспитывать привычку к регулярным физическим упражнениям после сна

Материал: аудиозапись, массажные коврики, массажные кочки, ленточки для дыхательной гимнастики, фантики, обруч.

Продолжительность: 10 минут

Структура и содержание гимнастики после сна:

I. Вводная часть (продолжительность 2 минуты)

Цель: обеспечение плавного перехода от сна к бодрствованию.

1. Пробуждение детей под звук мелодии
2. Упражнения в кроватях

II. Основная часть (продолжительность 6 минут)

Цель: укрепление основных мышц организма

1. Комплекс ОРУ
2. Дыхательная гимнастика
3. Массаж стоп ног

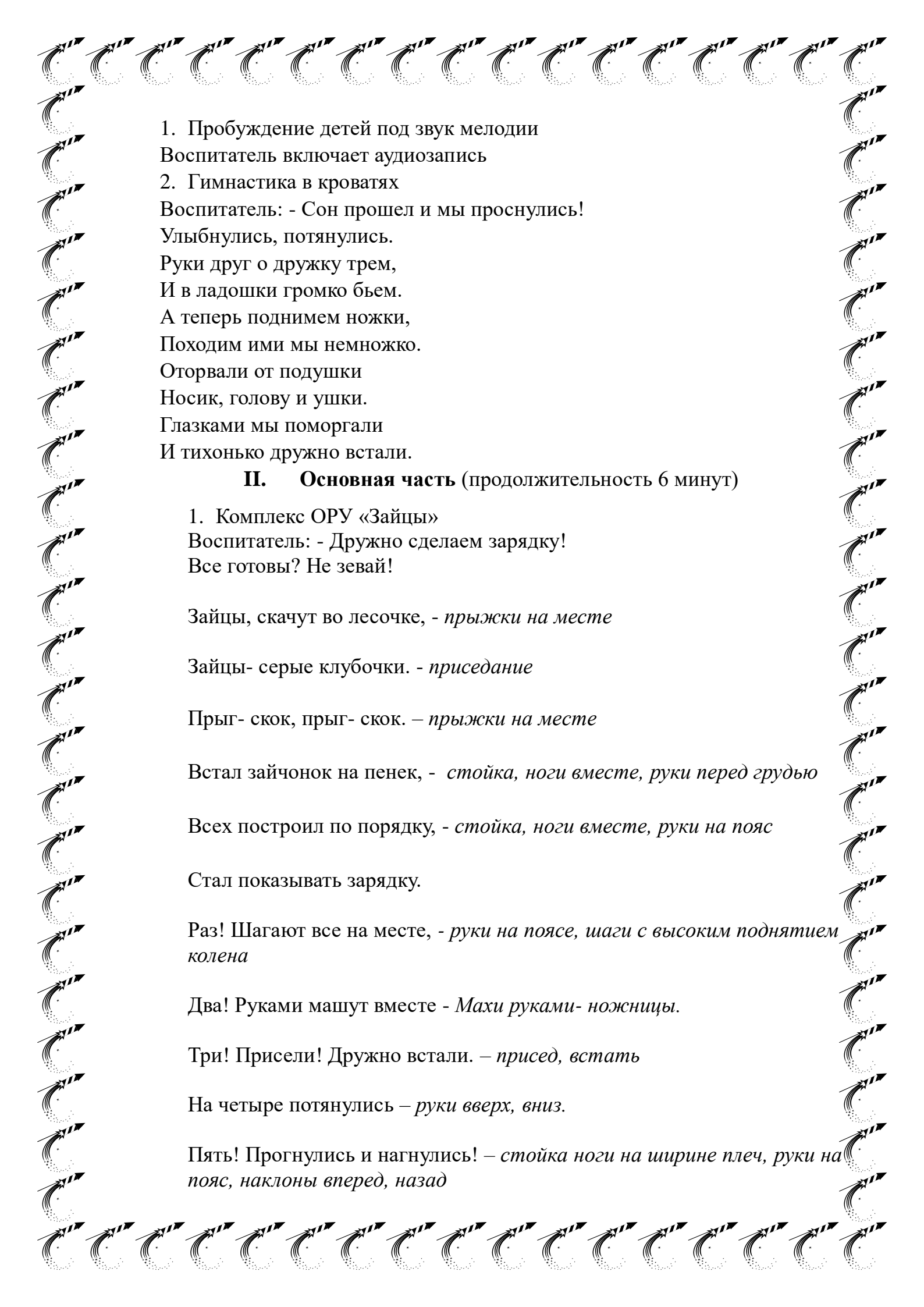
III. Заключительная часть (продолжительность 2 минуты)

Цель: снижение физической нагрузки, профилактика плоскостопия

1. Ходьба по массажным дорожкам (1 мин)
2. Упражнение для стоп ног «Собери бумажки» (1 мин)

Ход гимнастики после сна

I. Вводная часть (продолжительность 2 минуты)



1. Пробуждение детей под звук мелодии
Воспитатель включает аудиозапись

2. Гимнастика в кроватях
Воспитатель: - Сон прошел и мы проснулись!
Улыбнулись, потянулись.
Руки друг о дружку трем,
И в ладошки громко бьем.
А теперь поднимем ножки,
Походим ими мы немножко.
Оторвали от подушки
Носик, голову и ушки.
Глазками мы поморгали
И тихонько дружно встали.

II. Основная часть (продолжительность 6 минут)

1. Комплекс ОРУ «Зайцы»

Воспитатель: - Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!

Зайцы, скачут во лесочке, - *прыжки на месте*

Зайцы- серые клубочки. - *приседание*

Прыг- скок, прыг- скок. – *прыжки на месте*

Встал зайчонок на пенек, - *стойка, ноги вместе, руки перед грудью*

Всех построил по порядку, - *стойка, ноги вместе, руки на пояс*

Стал показывать зарядку.

Раз! Шагают все на месте, - *руки на поясе, шаги с высоким поднятием колена*

Два! Руками машут вместе - *Махи руками- ножницы.*

Три! Присели! Дружно встали. – *присед, встать*

На четыре потянулись – *руки вверх, вниз.*

Пять! Прогнулись и нагнулись! – *стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны вперед, назад*



Шесть! Все встали дружно в ряд,

Зашагали как отряд – *ходьба на месте*

2. Дыхательная гимнастика «Подуй на ленточку».
(раздаю детям ленточки)

Воспитатель: - Дети, сейчас мы с вами будем делать дыхательные упражнения «Подуй на ленточку». Ленточку держим перед собой в правой руке. При этом делаем короткий глубокий вдох носом. А выдох делаем длинный, губы держим трубочкой. Начали. Затем, перекладываем ленточку в левую руку, упражнение повторяем.

Молодцы!.

3. Массаж стоп ног «Пойдем по кочкам».

- Упражнение закончили! Теперь все друженько подходим к массажным кочкам. Сейчас мы с вами будем поочередно массировать наши стопы ног, наступая на массажную кочку. Дети, стойка ноги вместе, руки на поясе. Начинаем наступать на массажную кочку с правой ноги. На раз наступаем правой ногой, на два отдыхаем, на три встали левой ногой, на четыре отдыхаем и т.д. Закончили.

III. Заключительная часть (продолжительность 2 минуты) (Раскладываю массажные коврики)

1. Ходьба по массажным дорожкам

Воспитатель: - А сейчас мы будем массировать наши ножки в ходьбе по массажному коврику. Повернитесь за Машей, руки поставьте на пояс, во время ходьбы спину держите ровно. Начали!

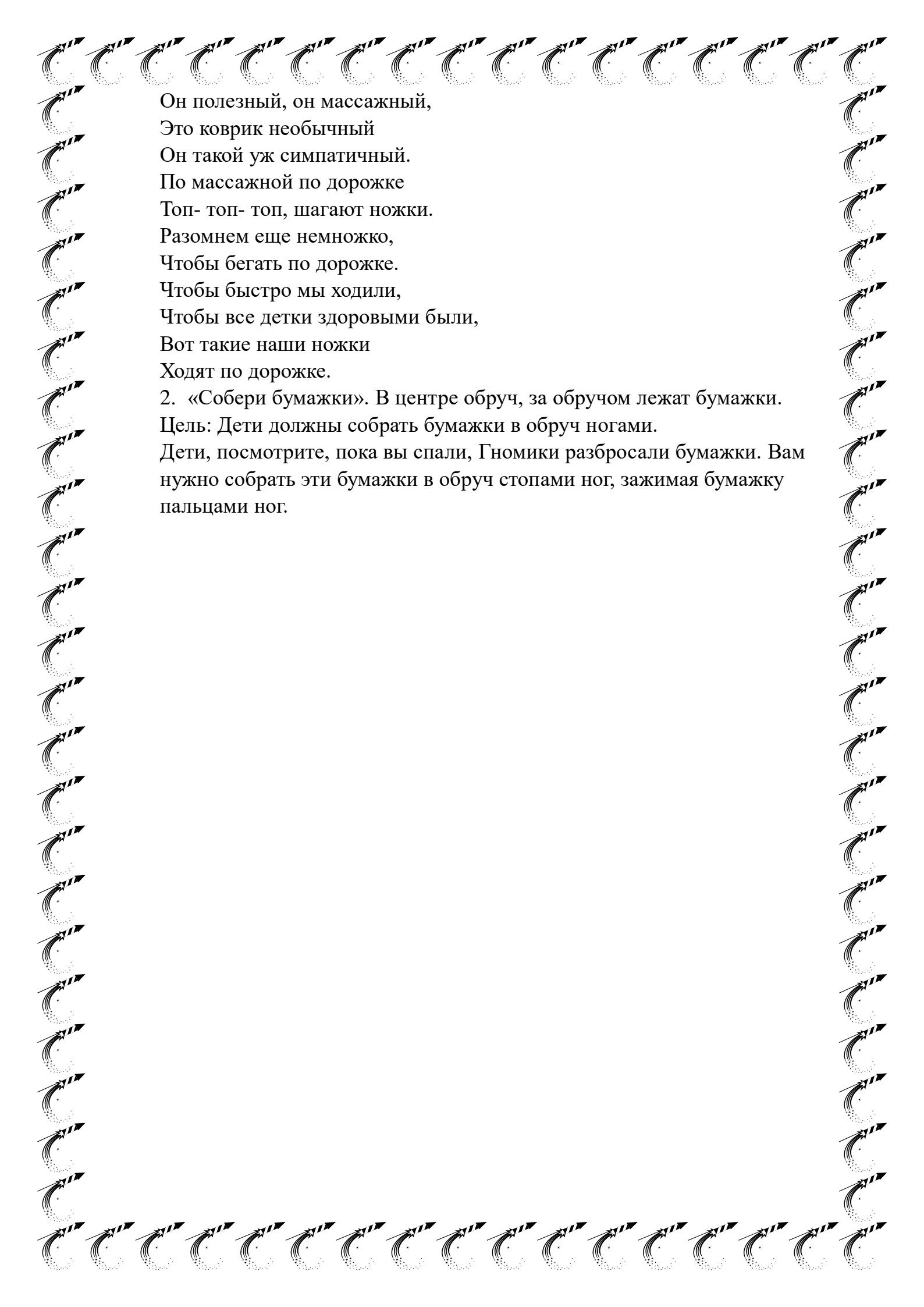
Раз, два, три, четыре, пять

Начинаем мы шагать.

Мы по коврикам идем

Друг за другом босиком.

Этот коврик очень важный

A decorative border of arrows surrounds the text. The arrows are arranged in a circular pattern, pointing outwards from the center. Each arrow has a black and white striped shaft and a black arrowhead. The arrows are set against a background of small, light-colored dots.

Он полезный, он массажный,
Это коврик необычный
Он такой уж симпатичный.
По массажной по дорожке
Топ- топ- топ, шагают ножки.
Разомнем еще немножко,
Чтобы бегать по дорожке.
Чтобы быстро мы ходили,
Чтобы все детки здоровыми были,
Вот такие наши ножки
Ходят по дорожке.

2. «Собери бумажки». В центре обруч, за обручем лежат бумажки.
Цель: Дети должны собрать бумажки в обруч ногами.
Дети, посмотрите, пока вы спали, Гномики разбросали бумажки. Вам
нужно собрать эти бумажки в обруч стопами ног, зажимая бумажку
пальцами ног.