

*Конспект
гимнастики после сна для
детей подготовительной
группы по теме «Зима»*



г.Белый МДОУ Детский сад №2

Воспитатель:Л.А.Селезнева.

Цель: Обеспечить мышечный тонус и расслабление : способствовать активному включению детского организма в рабочий ритм, создать бодрое настроение после дневного сна. Укреплять здоровье детей, закаливать организм ребенка, развивать физические навыки.

Развивающая среда: снежки-белые мячи для тенниса, массажные дорожки и коврики.

Интеграция областей: речевая область и социально-коммуникативная область.

Ход гимнастики

1.Побудка

Звучит мелодия песни «Зимушка-зима»

Снежки разложены на подушке.

Воспитатель:

Ах, ты ,зимушка-зима
Снег и радость принесла
Кто тут спит , вставать пора
Просыпайся детвора!
С боку на бок повернитесь
И друг другу улыбнитесь.
(дети делают повороты)

Воспитатель:

Все проснулись ? Молодцы!
Вы ребята удальцы!
Зима в гости к нам пришла
И с собой принесла

Что? Скажи скорее дружок
Ну конечно же (снежок)

Воспитатель:

Руки вверх вы потяните
Для себя снежки возьмите
Знаю каждый будет рад
На подушке же лежат
(дети берут снежки)
Со снежками мы поиграем
Его в ладонях покатаем
Каждый пальчик им по трем
И немного отдохнем
(проводится пальчиковая гимнастика, согласно текста).
Снежок положим на ладошку
Подуем на него немножко.

Дыхательная гимнастика.

Сделать медленный полный вдох и после небольшой задержки дыхания 2-3 короткими и сильными толчками воздух выдыхаем через губы, сложенные трубочкой. Щеки не надуваются. Произносим звук «с-с-с»(4раз) перекладывая снежок из одной руки в другую.

Положить снежки.

А на улице мороз
Мерзнут щеки, щиплет нос.
Быстро, точно вот сейчас
Сделаем **точечный массаж**
Найдем свои мы носики
носики - курносики

Разгладим свои лобики
Похлопаем по щечкам
Полепили свои ушки
Погладим и макушки.
Глазки наши все смотрели
Отдохнуть тоже захотели

Гимнастика для глаз

Все глазки закрывают
Глазки отдыхают
Теперь глазки мы откроем
Смотрим вверх, а после вниз
Снова вверх и снова вниз
Это вовсе не каприз
А потом налево, а затем направо
И еще раз, два и три
Теперь кругом ты посмотри
Но вот опять снежки возьмем
И зарядку проведем

Гимнастика в постели

- 1.и.п.Сидя на кровати снежок в правой руке, поднять руки через стороны вверх, переложить снежок в левую руку, вернуться в и.п. (7раз)
- 2.и.п. лежа на боку ,снежок в руке, поднять ногу вверх, прокатить снежок по ноге, вернуться в и.п. тоже на другом боку (по 4 раза)
- 3.и.п.сидя,снежок зажат между ступнями, руки в упоре сзади поднять ноги вверх, вернуться в и.п.(6 раз)
- 4.и.п.лежа на спине, опереться на пятки и макушку

головы, прогнуться в позвоночнике, переложить снежок под спиной, вернуться в и.п.(браз)

Воспитатель:

Раз,два,три,четыре,пять- с кровати нам пора вставать.

5.Дети встают с кровати.

И.п. стоя

Что бы спинки поравнять

Нужно сесть ,а после встать

Снова сесть и снова встать

Сделаем так еще раз 5.

Ходьба по специальным дорожкам.

Этот коврик очень важный

Он лечебный, он массажный

Есть следочки для ходьбы

Идем по ним мы

Раз, два, три

Не страшны нам холода

Будем здоровыми всегда!