

**Гимнастика после сна в подготовительной группе
с использованием каната, тактильной дорожки, султанчиков.**

Цель, задачи:

Образовательные для
Цель: Выполнение упражнений для постепенного пробуждения Задачи: Оздоровительная: укреплять мышцы спины и стопы Образовательная: точно и плавно выполнять разнообразные движения руками, туловищем, ногами в упражнениях Воспитательная: регулярно и самостоятельно выполнять физические упражнения после дневного сна Оборудование: канат, тактильная дорожка, султанчики

Части гимнастики	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть	1. Пробуждение	30 сек	Дети просыпаемся! Открываем глаза, улыбнулись, потянулись. Выполним с вами упражнения, чтобы дать организму проснуться! Каждое упражнение мы выполним с вами вместе, затем вы попробуете сами
	<p>Самомассаж в постели Руки мы сперва погладим, Шею разминать начнём. Сзади косточку найдём И на косточку нажмём. Глазкам сделаем зарядку, Над бровями поведём, Ушки мы свои потрём И на козелок нажмём. Щёчки мы свои найдём И легонько их помнём. Носик вычистим вот так! Каждый пальчик разотрём, Здесь мы ямочку найдём И на ямочку нажмём. По коленям постучим, Пальчиками на ногах пошевелим</p>	30 сек	гладим поочередно руки от плеча до ладоней поглаживаем шею массируем на затылке косточку подушечками пальцев поглаживаем веки гладим брови щиплем уши находим козелок щиплем щёки пальцами закрываем поочередно каждую ноздрю и выдыхаем растираем поочередно пальцы обеих рук растираем между большим и указательным пальцем
	3 Комплекс ОРУ		
	1) И.п лежа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. 1- повернуть голову вправо 2- И.п 3- повернуть голову влево 4- И.п	6 раз	

Основная часть	<p>2) И.п.- лёжа на спине руки прямые. Поочерёдное поднятие прямых рук вверх.</p> <p>1-поднимаем правую руку 2-И.п 3-поднимаем левую руку 4-И.п</p>	6 раз	Стараемся руки поднимать прямые
	<p>3) И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища.</p> <p>1- согнуть ноги в коленях 2- – Подтянуть к груди 3-обхватить колени руками 4- И.п.</p>	6 раз	Тянем носки.
	<p>На прикроватном коврик</p> <p>1. И.П стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-наклон туловища вправо 2- и.п 3- наклон туловища влево 4- и.п</p>	8 раз	Стараемся сильнее выполнять наклон

<p>Сидя на краю кровати 1. И.п. сидя на краю кровати, руки назад в упоре, ноги внизу 1- поднять правую ногу вверх 2 - И.п. 3 – поднять левую ногу вверх 4 И.п.</p>	6 раз	Спина прямая. Ноги поднимаем прямые
4. Ходьба без задания	1 круг	В колонну по одному становись! В обход направо шагом марш! Спина прямая, голова вперед, руки работают активно, колени поднимаем выше.
5 Ходьба с заданием 1. По тактильной дорожке И.п. руки на поясе	2 круга	Соблюдаем дистанцию! Спина прямая, голову держим прямо!
2. По канату И.п. руки к плечам		Соблюдаем дистанцию! Спина прямая, голову держим прямо!
3. на пятках И.п. руки на поясе	2 круга	Спина прямая, голову держим прямо. Соблюдаем дистанцию. Без задания шагом марш!
6. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания 1 – 2 руки в стороны глубокий вдох через нос 3- 4 полунаклон вперед, руки вниз выдох через рот	1 круг	Стараемся сильнее делать вдох через нос.
7. Остановка		На месте стой!
8. Перестроение в шеренгу		Направо (налево) раз, два!
9. Дыхательные упражнения (2)	3 раза	Стараемся сильнее делать вдох через нос!

	<p>С использованием предметов</p> <p>а) И.п. стойка, султанчики у груди</p> <p>1 – делаем глубокий вдох через нос</p> <p>2 – 3 выдох через рот и дуем на султанчики</p> <p>4 – И.п.</p>		Губы делаем трубочкой
Заключите льная часть	Закаливающие процедуры	2 мин	А сейчас проходим в туалетную комнату, где будем выполнять умывание прохладной водой лица и рук до локтя.