

**Гимнастика после сна в старшей группе
с использованием каната, массажной дорожки, дорожки со следочками, мешочки, султанчики.**

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, массажная 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
	2. Самомассаж в постели 1. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища;	30 сек	Вы готовы, глазки? (поглаживание век) Вы готовы, ушки? Да. (большим и указательным массируем ушную раковину) Вы готовы, ручки? Да. (трём ладони) Вы готовы, ножки? Да. (потереть подошвы о кровать) Вы готовы? (развести руки в стороны, обнять себя и погладить)
	3 Комплекс ОРУ		
Основная часть	1) И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. 1- руки вперед 2- И.п 3- руки вперед 4-И.п	6 раз	Руки прямые
	2) И.п.- сидя на кровати, упор рук за спиной. Поочерёдное поднятие прямых ног вверх. 1-поднимаем правую ногу 2-И.п 3-поднимаем левую ногу 4-И.п	6 раз	Носок от себя

	<p>На прикроватном коврике 1. И.П стойка ноги врозь, руки на пояс 1-поворот туловища вправо 2- и.п 3- поворот туловища влево 4- и.п</p>	6 раз	Стараемся сильнее выполнять поворот
	4. Ходьба по массажной дорожке.	1 круг	В колонну по одному становись! Идем по массажной дорожке в группу.
	5. Упражнение на месте:		На месте стой. На вытянутые руки разомкнись. Соблюдаем дистанцию!
	1. С мешочком И.п. Основная стойка, мешочек в руках 1. Наклон вперед, задеть колени мешочком 2. И.п. 3. Наклон вперед, задеть колени мешочком 4. И.п.	6 раз	Ноги прямые, не сгибаем.
	2. Упражнение с мешочками в паре: И.п. стойка ноги врозь 1.руки вперед, передаем мешочек 2. И.п 3. руки вперед, передаем мешочек 4. И.п	6 раз	Руки прямые.

	<p>3. Упражнение с мешочком в паре: И.п</p>		
	<p>Ходьба без задания</p>		<p>В колону по одному становись! В обход направо шагом марш! Спина прямая, голова вперед, руки работают активно, колени поднимаем выше.</p>
	<p>Ходьба с заданием: 1. по дорожке со следочками. И.п. руки на пояс И.п руки на пояс</p>	<p>1 круг</p>	<p>Четко ставим стопу на следок, это упражнение полезно для красивой походке.</p>
	<p>2. По канату с разворотом стоп. И.п. руки к плечам</p>	<p>1 круг</p>	<p>Соблюдаем дистанцию! Спина прямая, голову держим прямо!</p>
	<p>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</p>	<p>1 круг</p>	<p>Стараемся сильнее делать вдох через нос.</p>
	<p>7. Остановка</p>		<p>На месте стой!</p>
	<p>8. Перестроение в шеренгу</p>		<p>Направо (налево) раз, два!</p>

	<p>9. Дыхательные упражнения (2)</p> <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>	3 раза	<p>Стараемся сильнее делать вдох через нос!</p> <p>Губы делаем трубочкой</p>
Закл ючит ельн ая часть	Закаливающие процедуры	2 мин	<p>А сейчас проходим в туалетную комнату, где будем выполнять умывание прохладной водой лица и рук до локтя.</p>