|  |
| --- |
| Образовательные для |
| Цель: Выполнение упражнений для постепенного пробужденияЗадачи:Оздоровительная: укреплять мышцы спины и стопыОбразовательная: точно и плавно выполнять разнообразные движения руками, туловищем, ногами в упражненияхВоспитательная: регулярно и самостоятельно выполнять физические упражнения после дневного снаОборудование: канат, массажная дорожка, султанчики  |

**Гимнастика после сна в старшей группе**

**с использованием каната, массажной дорожки, дорожки со следочками, мешочки, султанчики.**

 Цель, задачи:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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. (трем лодони)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 вперед2- И.п3- руки вперед 4-И.п | 6 раз | Руки прямые |
| 2) И.п.- сидя на кровати, упор рук за спиной. Поочерёдное поднимание прямых ног вверх. 1-поднимаем правую ногу 2-И.п 3-поднимаем левую ногу 4-И.п | 6 раз | Носок от себя |
|  |  |  |
| **На прикроватном коврике** 1. И.П стойка ноги врозь, руки на пояс1-поворот туловища вправо2- и.п3- поворот туловища влево4- и.п | 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 мешочкомИ.п. Основная стойка, мешочек в руках 1. Наклон вперед, задеть колени мешочком2. И.п.3. Наклон вперед, задеть колени мешочком4. И.п. | 6 раз | Ноги прямые, не сгибаем. |
| 2.Упражнение с мешочками в паре:И.п. стойка ноги врозь1.руки вперед, передаем мешочек2. И.п3. руки вперед, передаем мешочек4. И.п | 6 раз | Руки прямые. |
| 3.Упражнение с мешочком в паре:И.п  |  |  |
| Ходьба без задания |  |  В колону по одному становись!В обход направо шагом марш! Спина прямая, голова вперед, руки работают активно, колени поднимаем выше. |
| Ходьба с заданием:1. по дорожке со следочками.И.п. руки на поясИ.п руки на пояс | 1 круг | Четко ставим стопу на следок, это упражнение полезно для красивой походке. |
| 2. По канату с разворотом стоп.И.п. руки к плечам | 1 круг | Соблюдаем дистанцию! Спина прямая, голову держим прямо! |
| 6. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания1 – 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)С использованием предметова) И.п. стойка, султанчики у груди 1 – делаем глубокий вдох через нос 2 – 3 выдох через рот и дуем на султанчики 4 – И.п.  |  3 раза | Стараемся сильнее делать вдох через нос! Губы делаем трубочкой  |
| **Заключительная часть** |  Закаливающие процедуры |  2 мин  |  А сейчас проходим в туалетную комнату, где будем выполнять умывание прохладной водой лица и рук до локтя. |