|  |
| --- |
| 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 |

**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 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 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 пояс  1-поворот туловища вправо  2- и.п  3- поворот туловища влево  4- 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 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. |
| 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 пояс  И.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 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)  С использованием предметов  а) 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. |