|  |
| --- |
| 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, тактильная дорожка, султанчики  |

**Гимнастика после сна в подготовительной группе**

**с использованием каната, тактильной дорожки, султанчиков.**

 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 |
| **Самомассаж в постели** Руки мы сперва погладим, Шею разминать начнём.Сзади косточку найдёмИ на косточку нажмём. Глазкам сделаем зарядку, Над бровями поведём, Ушки мы свои потрём И на козелок нажмём. Щёчки мы свои найдёмИ легонько их помнём. Носик вычистим вот так! Каждый пальчик разотрём, Здесь мы ямочку найдёмИ на ямочку нажмём. По коленям постучим,Пальчиками на ногах пошевелим  | 30 сек | гладим поочерёдно руки от плеча до ладонейпоглаживаем шеюмассируем на затылке косточкуподушечками пальцев поглаживаем векигладим бровищиплем ушинаходим козелокщиплем щёкипальцами закрываем поочерёдно каждую ноздрю и выдыхаемрастираем поочерёдно пальцы обеих рукрастираем между большим и указательным пальцем |
| **3 Комплекс ОРУ** |  |  |
|  | 1)И.п лежа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо.1- повернуть голову вправо2- И.п3- повернуть голову влево 4-И.п | 6 раз |  |
| **Основная часть** | 2) И.п.- лёжа на спине руки прямые. Поочерёдное поднимание прямых рук вверх. 1-поднимаем правую руку 2-И.п 3-поднимаем левую руку4-И.п | 6 раз | Стараемся руки поднимать прямые |
| 3) И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища.1- согнуть ноги в коленях2- – Подтянуть к груди3-обхватить колени руками4- И.п. | 6 раз | Тянем носки. |
|  |  |  |
| **На прикроватном коврике** 1. И.П стойка ноги врозь, руки на пояс1-наклон туловища вправо2- и.п3- наклон туловища влево4- и.п | 8 раз  | Стараемся сильнее выполнять наклон |
| **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. | 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 заданием1. По тактильной дорожкеИ.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 пяткахИ.п. руки на поясе | 2 круга  |  Спина прямая, голову держим прямо. Соблюдаем дистанцию. Без задания шагом марш!  |
| 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. |