|  |
| --- |
| 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 |

**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 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 | 30 сек | гладим поочерёдно 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 поочерёдно каждую ноздрю и выдыхаем  растираем поочерёдно 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** | 2) И.п.- лёжа на спине руки прямые. Поочерёдное поднимание прямых рук вверх.  1-поднимаем правую руку  2-И.п  3-поднимаем левую руку  4-И.п | 6 раз | Стараемся руки поднимать прямые |
| 3) И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища.  1- согнуть ноги в коленях  2- – Подтянуть к груди  3-обхватить колени руками  4- И.п. | 6 раз | Тянем носки. |
|  |  |  |
| **На прикроватном коврике**  1. И.П стойка ноги врозь, руки на пояс  1-наклон туловища вправо  2- и.п  3- наклон туловища влево  4- 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 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)  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. |