|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| I Водно-подготовительная | 1.Пробуждение детей. | 1минута | Звучит спокойная музыка. Воспитатель подходит будет детей тихим голосом, поглаживая их.  " Улетели сны в окошко,  Убежали по дорожке.  Ну, а мы с тобой проснулись  И, проснувшись, потянулись." |
| 2.Само-массаж в постели:  1упр:  И.п: сед руки вперёд  1-4 поглаживание рук (правой и левой) от кончиков пальцев до локтя, от локтя до плеча  5 и.п  2упр:  И.п: сед  1-4 поглаживание ног от кончиков пальцев до колен  5 и.п. | Дети, а теперь давайте сделаем само-массаж, чтобы разбудить наши ноги и руки.  Садитесь на кровать и будем выполнять поглаживание рук от кончиков пальцев  до плеча. Сначала правой рукой затем левой.  Теперь погладим наши ноги, двумя руками от кончиков пальцев до колен. |
|  | 3.Комплекс ОРУ в кровати:  1упр.  И.П.: лежа на спине, ноги прямые,  руки вдоль туловища.  1. согнуть руки в локтях,  2. выпрямить руки с силой в перед,  3 .опустить руки,  4. и.п.  2упр.  И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые  II Основная часть  1.одновременно согнуть в коленях  2. обе ноги, подтянуть к животу,  3.удерживая несколько секунд,  4.опустили ноги,  5. и.п | 6 раз  6 раз | Массаж сделали теперь ложитесь на спину будем выполнять упражнения.  Насчёт 1 согнули руки в локтях, насчёт 2 выпрямляем руки с силой вверх, словно штангу поднимаем, насчёт 3 опустили руки, 4 расслабились. Закончили.  Следующие упражнение. Остаёмся в этом положении, на счёт 1согните ноги в коленях, 2 подтяните их к животу,3 задержите на несколько секунд, 4 опустите ноги, на 5 расслабились. Закончили. |
| 3 упр.  И.п. сед, руки упор назад, ноги прямые  1. тянем носки на себя  2. и.п  3. тянем носки от себя  4. и.п. | 6 раз | Следующие упражнение. На 1 тянем носки на себя, на 2 выпрямили, на 3 тянем носки от себя, 4 выпрямили. Закончили. |
| 4.Дыхательная гимнастика:  И.п. сед на кровати,  1. глубокий вдох носом,  2. медленный выдох через рот. | 3раза | Садитесь на кровати, спина прямая, на раз вдыхаем воздух, на 2 выдыхаем ртом. |
| 5. Построение. |  | Встаём с кроватей строимся за Катей и идем по кругу. |
| 6.Ходьба с заданием. | 1 круг | Руки на пояс и друг за другом идем на внешней стороны стопы как медведи косолапые . Закончили. |
| 7.Бег без задания. | 1 круг | Руки согнуты в локтях, спина прямая бежим легкий медленный бег. Бегом марш. |
| 8.Бег с заданием | 1 круг | Встаём на носки и продолжаем бежать руки согнуты в локтях, спина прямая, смотрим вперед. |
| 9.Ходьба на восстановление дыхания  1-вдох носом, руки вверх через стороны  2-выдох ртом, руки вниз через стороны . | 1 круг | Замедляем бег, идём спокойно. Вдыхаем воздух носом, выдыхаем через рот. Раз ,два стой. |
| III Заключительная часть | 10. Хождение по дорожкам здоровья:  Массажная дорожка  Ребристая дорожка  Закаливание |  | Теперь проходим по дорожкам здоровья, затем обуемся и пройдем в умывальную комнату. Умоем лицо прохладной водой, оботрем руки до локтя и шею водой. И пойдём одеваться. |

План-конспект гимнастики после сна

для детей старшей группы (классическая)

Дата проведения:

Место проведения: п. Светлогорск ДОУ «Алёнушка »

Время: 8 мин

Оборудование и инвентарь: массажный коврик ,ребристая дорожка

Контингент:

Цель: способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию.

Задачи:

Оздоровительная: совершенствовать двигательные умения и навыки детей(профилактика нарушения стопы)

Образовательная: совершенствовать умение выполнять упражнение, ориентируясь на словесную инструкцию воспитателя

Воспитательная: воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений

Оборудование: массажная дорожка, ребристая дорожка.