

**План-конспект гимнастики после сна  
для детей старшей группы (классический).**

*Время:* 10 минут.

*Оборудование и инвентарь:* ребристая доска, солевая дорожка, сухой коврик, влажные рукавички (по количеству детей).

*Группа:* старшая

*Цель:* Способствование комфортному пробуждению детей после дневного сна.

*Задачи:*

*Оздоровительная:* формировать у детей первичные ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни.

*Образовательная:* формировать умение выполнять упражнения, ориентируясь на словесную инструкцию, совершенствовать ходьбу на внешней и внутренней стороне стопы.

*Развивающая:* развивать выразительность движений при выполнении упражнений.

*Воспитательная:* Воспитывать привычку к правильной осанке, воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений после сна.

Части занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I Вводно-подготовительная	Пробуждение детей.	1 минута	Звучит спокойная музыка. Воспитатель: Солнце светит нам в окошко. Я соскучилось немножко, Жду на улице друзей! Просыпайся по скорей! Просыпаемся дети, открываем глаза.
	1.«Разбудим глаза» И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища.		Поморгать глазами, открывая и закрывая их.
	2. «Потягушки». И. п. - Лежа на спине, руки внизу, ладони в «замок» 1) Поднять руки вверх 2) Руки за голову, потянуться 3) Руки вверх 4) и. п.	6 раз	Лежа на спине, стараться руки не сгибать

<p style="text-align: center;">II Основная часть</p>	<p>3) « <b>Сильные ножки</b> )</p> <p>И. п. сед, ноги вместе, руки назад в упор</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Поднять правую ногу</li> <li>2) Согнуть в колене</li> <li>3) Выпрямить ногу</li> <li>4) И. п.</li> </ol> <p>5-8 другая нога</p> <p style="text-align: center;"><b>ОРУ (в кровати)</b></p> <p>1) « <b>Поворачиваем головой</b> »</p> <p>И.п.: сед на кровати, руки скрестно, правая рука на левом плече, левая рука на правом плече.</p> <p>1-4 вращение головы вправо.</p> <p>5- 8 вращение головы влево.</p> <p><b>ПЕРЕХОД В ГРУППОВУЮ КОМНАТУ</b></p> <p>2) « <b>Лягушонок</b> »</p> <p>И. п. широкая стойка, ноги врозь, руки перед грудью.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Привести кисти к плечам</li> <li>2) и. п.</li> </ol> <p>3) « <b>Повороты</b> »</p> <p>И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Поворот в правую сторону</li> <li>2) и. п.</li> <li>3) Поворот в левую сторону</li> <li>4) и. п.</li> </ol>	<p>5 минут</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Спина прямая, руки прямые.</p> <p>Указание: не делать резких движений головой</p> <p>Ладони вперед, пальцы врозь. При прикосновении ладоней к плечам сказать « Ква »</p> <p>Руки прямые, стараться сильнее выполнить поворот.</p>
<p style="text-align: center;">III Заключительная часть</p>	<p>3) « <b>Наклонись ниже</b> »</p> <p>И.п. о.с.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Наклон вперед, руки к носочкам</li> <li>2) и. п.</li> </ol>	<p>6 раз</p>	<p>Руки прямые, наклониться как можно ниже.</p>

<p><b>Закаливание.</b> <b>Ходжение по тропе здоровья.</b> - ребристая дорожка - солевая дорожка -сухой коврик Ходьба на носочках, ходьба на внутренней стороне стопы, ходьба на внешней стороне стопы.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> <b>« Мы молодцы!»</b> И. п. о.с. 1) Руки в стороны, глубокий вдох носом 2) И. п. <b>Водные процедуры:</b> Обтирание массажной рукавичкой.</p> <p><b>Дети садятся на стульчики, одеваются.</b></p>	<p>2 минуты</p> <p>6 раз</p> <p>1мин</p>	<p>Дети проходят друг за другом.</p> <p>Вдыхаем носом, выдыхаем ртом. На выдохе произнести « Мо-лод-цы»</p> <p>Дети на руки одевают рукавичку, начинают поглаживать грудь, живот, руки, ноги.</p>
---	--	---