**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Комсомольская средняя общеобразовательная школа»**

**План-конспект гимнастики после дневного сна**

**для детей старшей группы**

**«По дорожке здоровья»**

**Подготовила: Помазная А. А.**

**Квалификационная категория: первая.**

**п. Комсомольский, 2021 г.**

**Цель:** проведение гимнастики после дневного сна с применением упражнений профилактической направленности, для комфортного пробуждения детей после дневного сна.

**Задачи:**

**Оздоровительная:** проводить упражнения, направленные на профилактику осанки, плоскостопия, на укрепление дыхательных мышц.

**Образовательная:** совершенствовать ходьбу по массажной дорожке с различным покрытием; умение выполнять общеразвивающие упражнения с разной амплитудой, точно выполнять разнообразные движения отдельных частей тела.

**Воспитательная**: побуждать к регулярному и самостоятельному выполнению детьми физических упражнений после дневного сна.

**План проведения гимнастики после дневного сна:**

**Подготовительная часть**

1. **Пробуждение** (30 сек)

*Звучит тихая, спокойная, плавная музыка.*

**Воспитатель постепенно будит детей:** Просыпайтесь, мои хорошие, открывайте глаза. Предлагаю вам выполнить упражнения, чтобы стать бодрыми и веселыми. Кому трудно сейчас вместе с нами выполнять упражнения, может присоединиться позже. Каждое упражнение мы выполним с вами вместе, затем вы попробуете сами. Ложитесь на спину.

**2) Самомассаж и разминка в постели**

а) 1. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища;

1- 2 растираем ладони рук

3 - умываем лицо

4 - И.п.

**Воспитатель:** Хорошо растирайте ладони между собой.

Упражнение выполняется 4 раза.

А теперь разбудим руки

б) самомассаж рук

И.п. - лежа на спине, руки вперед

1 - похлопывая пальцами правой руки по левой руке.

От кисти до плеч.

2 - и.п.

3 - похлопывая пальцами левой руки по правой руке.

От кисти до плеч.

4 - и.п.

Упражнение выполняется 3 раза.

**ОРУ**

**1.** И.п.- лежа на спине, руки к плечам

1-сводим локти вперед

2 – 3 стучим локтями

4 – И.п.

*Упражнен6ие выполняется 4 раза*

**2.** И.п лежа на спине, голова на подушке, ноги вместе, руки вперёд;

1-2 согнуть ноги в коленях подтянуть к животу, вдох

3- обхватить ноги руками

4 – И.п., выдох

**Воспитатель:** Подтягиваем ноги к животу плавно.

*Упражнение выполняется 6 раз.*

**3.** И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища.

1- поднять правую ногу и левую руку вверх.

2- И.п.

3 - поднять левую ногу и правую руку вверх.

4- И.п

**Воспитатель:** Начинаем с правой ноги, тянем носки, ноги прямые.

*Упражнение выполняется 6 раз.*

**4.** И.п. лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища.

- Сгибание-разгибание ног (с увеличением темпа)

**Воспитатель:** Голова на подушке, носки от себя. Едем медленно, как на велосипеде, а сейчас ускоряемся.

*Упражнение выполняется 6 раз.*

**На прикроватном коврике**

**Воспитатель:** Встаньте возле своих кроватей. Спина прямая, руки на поясе.

**5.** И.п. стойка, руки на пояс

1-3- встать на носки,

2-4- И.п.

*Упражнение выполняется 6 раз.*

**6.** Ходьба без задания 1 круг

**Воспитатель:** В колонну по одному становись!

В обход налево шагом марш!

**7.** Ходьба по массажным дорожкам с различным покрытием.

И.п.- руки на пояс *(2 круга)*

**Воспитатель:** С заданием марш! Соблюдаем дистанцию! Спина прямая, голову держим прямо! Идем по массажным дорожкам, чтобы стопы были здоровые, руки держим на поясе.

**8. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания**

1 – 2 руки в стороны, ногу согнуть в колене, вывести вперед глубокий вдох через нос

3 - 4 руки вниз, ногу опустить сделав шаг, выдох через рот. (1 круг)

**Воспитатель:** Соблюдаем дистанцию, стараемся сильнее делать вдох через нос.

**9) Остановка**

**Воспитатель:** На месте стой!

**10) Дыхательные упражнения**

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, на уровни груди, пальцы прямые, соединены.

1-2 –разводим руки в стороны (надуваем шарик) при вдохе носом

3-4- и.п. (сдуваем шарик)

*Упражнение выполняется 3 раза.*

**Воспитатель:** Стараемся сильнее делать вдох через нос!

Надуваем шарик как можно дольше, и плавно сдувам обратно.

**Заключительная часть**

Закаливающие процедуры (1 мин)

**Воспитатель:** Сейчас мы с вами пойдём в туалетную комнату, будем выполнять закаливающие процедуры, чтобы быть здоровыми и не болеть. Будем умывать лицо прохладной водой.

**Девиз:** Кто зарядкой занимается,

Тот здоровья набирается!