**Гимнастика после дневного сна.**

**Конспект**

**Составила:** воспитатель Юракова О.П.

**Цель:** Содействовать охране и укреплению здоровья детей.

**Задачи:** Продолжать работу по укреплению здоровья детей.

Создавать условия для закаливания организма, формирования правильной осанки, профилактике плоскостопия.

Развивать внимание, умение выполнять движения в общем для всех темпе.

Воспитывать положительный эмоциональный настрой на процесс пробуждения после дневного сна.

**Комплекс упражнений.**

1. **Потягивание в кроватях. Разминка.**

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем

Их повыше поднимаем

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и сесть!

Мы проснулись, мы проснулись. (руки в стороны. Затем скрепить на груди).

Сладко, сладко потянулись. (Тянем ручки вверх).

И друг другу улыбнулись.

1. **Самомассаж лица.**

|  |  |
| --- | --- |
| Если солнце жарко греет,Если легкий ветер веет,Стало сухо и тепло – Это лето к нам пришло. | Поглаживающие движения от середины лба, носа, верхней губы, подбородка к ушам. |
| Если дождь стучит по крыше,Листья падают не слышно.Птицам улетать пора – Это сень к нам пришла. | Постукивающие движения подушечками пальцев по лбу, щекам, подбородку. |
| Если вьюга кружит , злится, Всюду белый снег кружится,В снежных шапках все дома, Это к нам пришла зима. | Круговые движения в области лба, щек, подбородка. |
| Если тает снег и лед,Звонкий ручеек течет,Распускается листва- Это к нам пришла весна. | Поглаживающие движения обеими ладонями сверху в низ по боковым сторонам лица и шеи, по центральной части лица и шеи. |

1. **Ходьба по массажной дорожке 3 раза.**
2. **Речь с движением.**

Мы ручками похлопаем – Хлоп-хлоп-хлоп

Мы ножками потопаем – Топ-топ-топ

Мы руки все подняли

И дружно опустили.

И сели все в волшебный самолет. (руки согнуты в локтях, перед грудью)

1. **Дыхательное упражнение.**

Завели мотор – Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж (крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)

Самолет летит, а мотор гудит – У-у-у-у-у-у-у-у-у (руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо).

Полетели ( «полетели» умываться)

1. **Обширное умывание.**