

Гимнастика после дневного сна для детей старшей группы

Тема: «Забавные художники»

Цель: способствовать комфортному пробуждению детей после сна, подготовить организм детей к двигательной активности после дневного сна

Задачи:

- **Оздоровительная:** вызвать положительный эмоциональный настрой
- **Воспитательная:** воспитывать привычку к здоровому образу жизни, интерес к совместной деятельности

Перечень оборудования: ребристая дорожка

Продолжительность: 8-10 минут

Ход работы:

Этапы работы	Деятельность педагога
Организационный этап	<p>Индивидуальное пробуждение (звучит музыку 1-1,5 открываются шторы, подход к каждому ребенку)</p> <p>Проводится в постели:</p> <p>Воспитатель. Дети, я знаю, что вы все очень любите рисовать, и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы тоже будем рисовать. Мы нарисуем воздушные шары. Но только не на бумаге или асфальте, а в воздухе. Рисовать мы будем не руками, а различными частями нашего тела.</p>
Основной этап	<p>Убрать одеяла и подушки!</p> <p>«Готовимся рисовать». И. п. — лежа на спине. Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок. Повторить пять раз.</p> <p>«Рисуем головой». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение головой в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе. Указание: не делать резких движений головой.</p> <p>«Рисуем глазами». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз; Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.</p> <p>«Рисуем руками». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения правой рукой, затем левой. Повторить по пять раз каждой рукой. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.</p> <p>«Устали руки». И. п. — лежа на спине, руки прямые перед грудью. Опустить обе руки, встряхнуть ими. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.</p> <p>«Рисуем локтями». И. п. — лежа на спине, руки к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — Круговые движения локтями назад. Повторить по пять раз в каждую сторону; темп умеренный.</p>

	<p>«Рисуем ногами». И. п. — лежа на спине, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Нарисовать пять воображаемых воздушных шариков. То же выполнить левой ногой. Темп медленный, затем умеренный. Указание, тянуть носочки.</p> <p>«Художники отдыхают». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поворот туловища направо. Вернуться в и. п. Поворот туловища налево. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.</p> <p>«Художники закончили работу». Несколько раз закрыть и открыть глаза. Потереть ладошки, приложить к глазам (четыре раза).</p> <p>Воспитатель. Вот мы и закончили работу с красками. Мы хорошо потрудились.</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И. п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.</p> <p>«Одуванчик». И. п.: сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в локтях и приподняты вверх. Выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком...»), затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» — и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»).</p>
Заключительный этап	Ходьба по тропе «здоровья» Умывание