

Конспект оздоровительной гимнастики после сна в старшей группе «Африка»

Цель:

- создать интерес к закаливающим процедурам, положительный эмоциональный настрой группы после сна.

Задачи: Образовательные: закрепить приемы элементарного самомассажа.

Развивающие: развивать двигательную активность, воображение.

Воспитательные: воспитывать интерес к выполнению упражнений.

Оборудование: Устройство для включения музыки, различные ковровые дорожки, гимнастические палки.

Этап	Содержание	Деятельность ребенка
I. Пробуждение.	Упражнение для глаз «Домики из ладошек». (Э. Григ «Утро»)	Под лёгкую, тихую музыку постепенно просыпаются, ложатся на спину, делают упражнение для глаз «Домики из ладошек». (Э. Григ «Утро»)
II. Упражнения в кровати.	<p>-Улетели сны в окошко, Убежали по дорожке. Ну, а мы с тобой проснулись, потянулись, улыбнулись.</p> <p>-Проснулись, потянулись.</p> <p>- С боку на бок повернулись.</p> <p>- Поднимайте плечики, как в траве кузнечики.</p> <p>- Выпрямляются ножки</p>	<p>Дети потягиваются на кровати.</p> <p>Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед-вверх, согнутыми руками в стороны.</p> <p>Руки согнуты в локтях за головой, поворот на правый бок, и.п. тоже влево.</p> <p>Энергичные движения плечами вверх-вниз.</p> <p>Движения стопами вправо-влево, вперед-назад.</p> <p>Переступание согнутыми ногами по кровати</p> <p>Выполняется сидя на</p>

	<p>- Поплясали немножко</p> <p>- Ручки ставь перед собой</p> <p>- И потри их меж собой.</p> <p>- Как ладошки разогрели- Мы умыться захотели!</p> <p>- Мы умылись, причесались</p> <p>- Наши ушки зачесались.</p> <p>- Руки ставь перед собой</p> <p>- Каждый пальчик три рукой</p> <p>- Руки «моем» до плеча, мы спокойно, не спеша.</p> <p>- Мы закончили с руками То же делаем- с ногами. Вот массаж мы завершаем, К упражненьям приступаем! Отправляемся в поход Африка, ребята ждет!</p>	<p>кровати, ноги вытянуты.</p> <p>Дети трут ладони друг о друга</p> <p>Дети выполняют «сухое умывание»</p> <p>Дети выполняют движения</p> <p>Дети гладят уши ладошками.</p> <p>Массаж каждого пальца тремя пальцами другой руки</p> <p>Поглаживание от кисти руки до плеча</p> <p>Поглаживание - от стопы к бедру, и обратно</p>
<p>Ш. Хождение по «дорожке здоровья»</p>	<p>Прохождение мостика из массажных дорожек в «Африку», далее прохождение по кругу.</p>	

<p>IV. Комплекс упражнений «Животные Африки»</p>	<p>1 «На горизонте» И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1-правую руку делаем козырьком, левую убираем за спину, слегка присели, повернулись в левую сторону, 2- вернулись в и.п., 3- то же левой рукой; 4- вернулись в и.п.</p> <p>2 «Змея» И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2 волнообразные движения правой рукой, 3-4 то же левой; 5-8 туловищем.</p> <p>3 «Птица» Ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-2 наклон вперед, руки вытянуть в стороны волнообразными движениями. 3-4 и.п.</p> <p>4 «Павлин» И.п. стоя в узкой стойке, руки сцеплены в замок за спиной. 1-2 поставить правую ногу на пятку, руки развести в стороны, 3-4 вернуться в и.п.</p> <p>5 «Зебра» Стоя, ноги вместе, руки вперед, кисти сжать в кулаки. Бег на месте с высоким подниманием колен, 3-4 вернуться в и.п.</p> <p>6 «Страус» 1 И.п. стоя, руки вдоль туловища, 2- правую ногу поднять согнутую в колене, прижать к</p>	<p>Выполнение упражнений детьми</p>
--------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------

<p>V. Закаливающие процедуры с водой.</p>	<p>себе и опустить голову. 3- и. п. 4 – то же. 7 «Обезьянки» Возле пальмы на полянке Скачут, скачут обезьянки. С ноги на ногу весь день, Им скакать совсем не лень. 8 Упражнение на дыхание «Обезьянки нюхают цветы» Мартышки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты? И. п – стоя ноги врозь, напрячься Руки в стороны – вдох, Медленно выдыхать воздух трубочкой, расслабить (цветочек завял), голову Опустить вниз, руки опущены. (3-4 раза)</p> <p>Умывайся, не ленись. Одевайся, ешь садись!</p>	<p>Прыжки с ноги на ногу</p> <p>Дети умываются и одеваются.</p>
-------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------