

Подготовили: Гончарова Л.И., Лаврова О.В.

Зарядка после сна в старшей группе.

Проснись и на зарядку становись!

Задачи:

Обучающие: Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью физических упражнений; Устранение сонливости и вялости; Помочь организму проснуться;

- Формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия;

Развивающие: Развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья;

Воспитательные: Воспитание желания к здоровому образу жизни.

Оборудование: магнитофон, аудиозапись со спокойной музыкой, массажные коврики, платочки, дорожка Здоровья.

Ход гимнастики:

Пробуждение. I. Ласковым, тихим голосом объявляю детям подъем.

Предлагаю снять с себя одеяло и принять исходное положение.

(под легкую тихую музыку дети постепенно просыпаются, убирают с себя одеяло, ложатся на спину).

Воспитатель: *(солнечные зайчики от зеркала бегают по стене)*.

Бегают по комнате солнечные зайчики

Просыпайтесь девочки,

Просыпайтесь мальчики!

-Все открыли глазки? Приготовились выполнять первое упражнение

1 " Потягивание". И. П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, потянуться, руки вниз. (8 раз)

2 " Бревнышко ". И. П. - тоже. Переворот со спины на живот и обратно (по 4 раза).

3 " Ножницы ". И. П. - лежа на правом боку. Взмахи правой (левой) ногой вверх (по 4 раза каждой ногой).

4 " Ежик ". И. П. - лежа на спине. Сгруппироваться в комочек, обхватить руками ноги, голову поднять. (8раз).

А сейчас давайте разбудим наши глазки.

1 Зажмурить глаза изо всех сил, а потом их открыть (8раз).

2 Поглаживание век глаз подушечками пальцев в течении 1 мин.

3 Круговые движения глазами влево - вверх, вправо - вниз.

4 Посмотреть на картину на стене в течении 1 минуты.

Наши глазки все проснулись - заблестели, улыбнулись! *давайте послушаем свое дыхание.*

1 Лежа на кроватях, мышцы расслаблены. Дети прислушиваются к своему дыханию. (живот, грудная клетка, плечи). Дышим ровно и спокойно.

2 Сидя на кровати, ноги вытянуты, руки на поясе, глаза закрыты.

Медленный вдох через нос, плавный выдох через сжатые губы, произнося звук - ш - 8 раз).

3 Подыши одной ноздрей. Закрывать пальцем одну ноздрю подышать, а потом закрыть другую (по 4 раза).

Самомассаж (в постели).

(Предлагаю сесть на кровати по-турецки и выполнить самомассаж)

1 Массаж головы. С любовью, словно расческой, расчесываем волосы.

2 Массаж ушных раковин. с усилием " примазать глину вокруг ушных раковин, проверить прочность.

3 Массаж шеи. Поглаживать шею от грудной клетки к подбородку.

4 Массаж шейных позвонков. Буратино своим длинным носом рисует; солнышко.

5 Поднимаем платочек с пола. Профилактика плоскостопия (поднимание платочков с пола пальцами ног, сидя на кровати, свесив ноги на пол).

А теперь улыбнись и на зарядку становись.

(за направляющим дети идут друг за другом и выполняют движения, согласно слов текста).

Мы в лесу весеннем (ходьба обычная.)

Целый день гуляли

Искали подснежники

Воздухом дышали. (развели руки в стороны).

Травкой под ногами

Стелется земля,

Идем мы на носочках (ходьба на носках)

Ступая слегка.

Вот деревья встали (ходьба змейкой)

У нас на пути,

Нам их оббежать нужно (бег змейкой)

И обойти. (ходьба обычная).

Посмотрите - вот бревно,

Давно нас ждет оно,

К нему мы с вами подойдем

И быстро по нему пройдем! (ходьба по дорожке Здоровья)

Руки в стороны иду

И мне весело

Не теряю на ходу равновесие!

Молодцы! Все проснулись и друг другу улыбнулись!

Идем одеваться, мыть руки. Нас ждет вкусный ужин.