



Муниципальное казенное дошкольное
учреждение
«Детский сад №1 г. Карабаша»

Конспект гимнастики после дневного сна в старшей группе

Воспитатель: Киприянова Г.Х.

2022г.

Конспект гимнастики после дневного сна в старшей группе

Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки и предупредить плоскостопие.

Программное содержание:

1. Способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию.
2. Учить следить за дыханием.
3. Совершенствовать и развивать координацию движений
4. Воспитывать привычку здорового образа жизни.

Интеграция образовательных областей: «Здоровье», «Безопасность», «Коммуникация», «Социализация», «Музыка»

Ход: под звучание классической музыки дети просыпаются и выполняют упражнения в постели.

Просыпаемся, ребятки,

И готовимся к зарядке!

1 упражнение: «Потягивание на кровати»

На кровати потянулись,

Потянулись, улыбнулись

И. п.: лежа на кровати, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Поднять прямые руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.

2 упражнение: «Проснулись наши глазки»

3 упражнение: «Ручки проснулись»

Потянулись мы немножко,

Здравствуй солнышко в окошке!

И. п. : лёжа на спине руки вдоль туловища. 1 –поднять правую руку вверх, 2-3 – потянуть правую руку вверх, 4 – опустить на постель правую руку, то же для левой руки.

4 упражнение: «Ножки проснулись»

Хотим тоже потянуться

И совсем, совсем проснуться.

И. п. : то же. 1-прямую правую ногу поднять вверх, 2-3 – потянуть правую ногу, 4 – опустить правую ногу, то же для левой ноги.

5 упражнение: «Ножки совсем проснулись»

Прокатимся на велосипеде

Сначала медленно-быстро-медленно

А теперь все потянулись

Встали на пол, улыбнулись,

Заниматься мы идем,

По дорожкам босиком.

Дети встают с кроватей, проходят по корригирующим дорожкам, проходят в группу на ковер, стоят в кругу повернувшись лицом друг к другу.

Чтобы были мы в порядке,

Быстро сделаем зарядку.

Ходьба в колонне по одному разведя руки в стороны

Ходьба в колонне по одному на носках, руки вверх

Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки сзади

1 упражнение: И. п. – о. с., руки на поясе.

В.: перекат с пятки на носок (4р)

2 упражнение: «Махи руками»

3 упражнение: «Наклонись вправо-влево»

и. п. : ноги на ширине плеч. 1-2 – наклонить туловище вправо. 3-4 – и. п. 5-6- наклонить туловище лево. 7-8 и. п

4 упражнение: «Приседаем»

и. п. стоя, руки на поясе

Оздоровительный бег (3 мин). Во время бега обращать внимание на постановку стопы, положение головы, на носовое дыхание.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Медленная ходьба с заданием для рук (обращать внимание на правильное дыхание – рука вверх – вдох носом, рука вниз - выдох через рот).

Дыхательные упражнения:

«Аист»

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш".

«Обними друзей»

и. п. : ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-развести руки в стороны, сводя лопатки, 2- обнять себя, 3 – развести руки в стороны, 4 и. п.

Что – проснулись? Ну тогда-

Ожидает вас вода!

Дети умываются и одеваются