

Конспект гимнастики после сна для детей средней группы

Длительность: 7 мин.

Место проведения: спальная комната, групповая

Время проведения: 15 .00

Подготовка воспитателя: выучить конспект, продумать размещение детей и оборудования, проверить оборудование, создать гигиеническую обстановку.

Цель: обеспечение постепенного перехода от состояния сна к состоянию бодрствования.

Задачи: Сохранять, укреплять и формировать здоровье детей. Формировать правильную осанку. Закрепить навыки ходьбы на носках. Развивать координацию движений. Воспитание культурно-гигиенических навыков.

№ п/п	Содержание	Доз-ка	Темп	Дыхание	Организационно-методические указания
I а.	Разминка в постели Звучание спокойной музыки, дети просыпаются.				Звучит музыка Бетховена «Лунная соната» В: - Ребятки, просыпаемся....Встаем...(Подъем детей) Вы хорошо поспали, но нам с вами предстоит много нового узнать. (воспитатель и помощник воспитателя помогают детям откинуть одеяло, убрать подушки).
б. 1.	<u>Упражнения в постели:</u> <u>Самомассаж</u>	4 раза	Медленно	произвольное	На фоне музыки воспитатель говорит: «Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове. Воспитатель: Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне. А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик, он заглянул вам в глазки. Закрывайте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Все упражнения по 3 раза Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь

					<p>погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.</p> <p>Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком. Дети стоят на ковриках</p>
1.	<p>«Улыбнись солнышку». И. п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. В: 1- развести руки в стороны, потянуться, улыбнуться, 2- опустить со звуком «И»</p>	4 раза	сред	«И»	<p>Улыбнемся солнышку. Я сейчас покажу и объясню, как выполнять это упражнение Лежа в постели, руки вдоль туловища. Сначала надо развести прямые руки в стороны со звуком «И», потянуться, улыбнуться , затем опустить И.п. принять! Упражнение начинай! Провожу инд. работу.</p>
2.	<p>«Веселые жуки» И. п. лежа, руки вдоль туловища. В: 1-2-3- одновременно поболтать руками и ногами, 4- руки и ноги опустить со словом «О»</p>	4 раза	сред	«И»	<p>А сейчас мы будем веселыми жуками. Я сейчас объясню, как выполнять это упражнение. И. п. лежа, руки вдоль туловища. Сначала надо одновременно поболтать руками и ногами со словом «О», затем руки и ноги опустить И.п. принять! Упражнение начинай! Провожу инд. работу.</p>
3	<p>«Солнышко шагает по небу» И. п. сидя на коврике, руки на поясе В: 1-2-3- поднимание и опускание ног, изображение ходьбы, 4- и.п.</p>	4 раза	сред н	«И»	<p>Солнышко шагает по небу. Я сейчас покажу и объясню, как выполнять это упражнение Сидя на кровати, руки на поясе Поочередно поднимаем и опускаем прямые ноги, спина прямая, изображение ходьбы, спина прямая И.п. принять! Упражнение с правой ноги начинай! Провожу инд. работу.</p>
II	Самомассаж шипованными мячами				А теперь, ребята, мы возьмем с вами шипованные мячи, и будет делать массаж.

					Массаж шипованными мячами. Я мячом круги катаю, Взад-вперед его гоняю. Им поглажу я ладошку, Будто я сметаю крошку. И сожму его немножко, Как сжимает лапу кошка. Каждым пальцем мяч прижму, И другой рукой начну.
Ш	Упражнения в групповой комнате				Песня – Утушка луговая. А теперь все встали. В одну колонну по росту становись! В группу марш!
1	«Разбудим солнышко» И. п. ноги слегка расставлены, руки с обручем вперед В:1- активные движения руками с обручем вправо-влево, 2- и.п.	3 раза	сред н	прои зв	«Разбудим солнышко» Я покажу и объясню, как выполнять это упражнение. И.п. ноги слегка расставлены, руки с обручем вперед. Выполняем активные движения руками с обручем вправо-влево, спина прямая. И.п. принять! Проверяю и.п. Упражнение вправо начинай! Все молодцы. Провожу инд работу.
2	«Пройди по солнышку» И. П. стоя на обруче, руки на поясе В: 1-2-3 – пройти по обручу вправо, 4-и.п., затем в другую сторону	3 раза	сред н	прои зв	«Пройди по солнышку» Я объясню, как выполнять это упражнение. И.п. стоя на обруче, серединой стопы, руки на поясе Сначала надо пройти по обручу вправо, спина прямая, затем влево. И.п. принять! Проверяю и.п. Упражнение вправо начинай! Все молодцы. Провожу инд. работу.
б	Ходьба с высоким подниманием колен	8-10 шагов	сред	прои зв	А теперь ребята все идут по высокой траве руки в стороны. Спина прямая, идем, высоко поднимая колени. Обычной

					ходьбой марш!
б	Бег на носках	10 сек в чередо вании с ходьбо й 2 раза	сред	прои зв	А теперь руки согнули в локтях. На носках бегом марш. Спина прямая, активно работаем руками. Обычной ходьбой марш! А теперь побежали. Обычной ходьбой марш!.
	Упражнения на дорожке здоровья	1 раз			А теперь все идем по дорожке здоровья. Хорошо массируем наши ноги.
IV	Дыхательное упражнение «Воздушные шары».				А теперь дыхательное упражнение «Воздушные шары». Идем по группе и выполняем упражнение. На 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши (<i>«шар лопнул»</i>); 2 — руки в стороны, вниз, произнося <i>«с-с-с»</i> или <i>«ш-ш-ш»</i> (<i>«шарик спустился»</i>). Все молодцы, обуваемся и идем одеваться.

Загадка про носки.

Вяжем на ножки,
Из шерсти одежду,
Пятка двойная,
Резинка цветная.

Загадка про зубную щетку.

По утрам и вечерам,
Чистит – чистит зубы наши,
А днем отдыхает,
В стаканчике скучает.

Полдник: Котлеты рыбные любительские, картофельное пюре, яблоки печеные, ряженка с сахаром и хлеб пшеничный.

Загадка про картофель.

Что капали из земли, Жарили, варили, Что в золе мы испекли, Ели да варили?

Рыбные котлеты содержат омега 3 жирные кислоты, они играют важную роль в сохранении сердца здоровым. Так же способствуют хорошей работе мозга. И обязательно, в период коронавируса, нужно есть овощи и фрукты.