Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; закаливание организма и совершенствование его функций; формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Ход занятия:

 Дети лежат в кроватях. Подушки отложены в сторону, одеяла тоже. Звучит музыка Э.Грига «Утро».

1. И.п. Лежа на спине, руки поднять вверх, опустить на постель за головой, глаза закрыты. (3-4 р.).

Ручки вверх мы поднимаем,

Раз и два.

И назад их опускаем ,

Раз и два.

1. И.п. Лежа на спине. Поочередно поднимаем правую и левую руку, правую и левую ногу. (3-4 р.).

Ручку правую поднимем,

Ручку левую поднимем,

Потрясем, потрясем.

Ножку правую поднимем,

Ножку левую поднимем,

Потрясем, потрясем.

1. И.п. Лежа на спине. Свернуться в клубок, раскрыться, расслабить мышцы тела. (3-4 р.).

Как клубочки мы свернулись,

Как котята потянулись.

1. И.п. Сидя на постели. Ноги скрестить, быстро растирать ладошки до появления тепла, затем теплыми ладонями «умыть» лицо. 2р.

Мы ладошки растираем,

И лицо мы «умываем».

Чтобы теплые ладошки,

Поработали немножко.

1. Ходьба по дорожке «Здоровье». Дети по очереди идут по дорожке, а затем садятся на стульчики одеваться.

Комитет по образованию Администрации г.Подольска

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка – детский сад №19

 **Конспект занятия**

**«Комплекс упражнений после сна.**

**Закаливающие процедуры».**

 Подготовила:

воспитатель Васильева Т.Ю.

октябрь 2013 г.