Тема: « Гимнастика пробуждения. Самомассаж щетками. Дорожки здоровья»

Цель: Поднятие настроения, мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных масс и физических упражнений, повышение уровня здоровья детей, снижение заболеваемости, повышение двигательной активности.

Материалы и оборудование: магнитофон, аудиозапись со спокойной музыкой, аудиозапись шум дождя, щетки для массажа, ортопедические дорожки из различных материалов.

Ход занятия:

Звучит спокойная музыка 1-1,5 мин, под которую постепенно просыпаются дети.

 Воспитатель: Тили-тили-тили-дон,

 Что за странный перезвон.

 То будильник наш звенит,

 Просыпаться нам велит.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 1 (лежа)

Воспитатель: Ребята, просыпаемся, ложимся на спинку, будим свои ручки (поглаживание руки от кистей вверх), растираем ладони, ручки будят лицо – сначала глаза, потом брови, нос, уши. Лицо развеселилось - гримасничают языком, губами, улыбаются.

 Одеяло в сторону, пусть вам не мешают

 Ведь гимнастика всем вам расти помогает!

 Выполняем упражнения и запомните друзья,

 Без улыбки упражнения делать нам никак нельзя

 Воспитатель: Мед медведь в лесу нашел

Мало меду, много пчел (махи руками поочередно)

Мишка по лесу гулял,

Музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом ( разводят руки и ноги в стороны)

Он поет под кустом (дыхательная гимнастика, глубокий вдох, на выдох: «м-м-м)

 Были медвежатами,

 Станьте же ребятами.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 2 (сидя)

Воспитатель: Проснись дружок, и улыбнись.

 С боку на бок повернись

 И в зайчишку превратись (поворачиваются направо, затем налево).

 Чтобы прыгнуть дальше всех,

 Зайка лапки поднял вверх.

 Потянулся и …. прыжок (тянутся руками к пальцам ног).

 Ножки дружно все сгибают,

 По коленкам ударяют (сгибают ноги и хлопают по коленкам)

 Вот увидел он лисичку,

 Испугался и затих (прижать колени к груди, обхватить их руками, затаив дыхание).

 Мы лисичку обхитрим,

 На носочках побежим (упор на руки за спиной, имитация бега).

 Были вы зайчишками,

 Станьте ребятишками.

САМОМАССАЖ ЩЕТКАМИ

А теперь возьмите в руки наши щетки-ежики.

1) Массаж шеи. И.п.- сидя.

Поглаживание.

 1 – задней части шеи, голова немного наклонена вперед, движение от волос к спине;

 2 – передней части, голова приподнята, движение от подбородка к грудям;

 3 – 4 –левого и правого боков шеи.

Постукивание - в той же последовательности

Поглаживание.

2) Массаж рук. И. п. – сидя.

Поглаживание левой руки

 1 – движение щеткой по внешней поверхности левой руки от пальцев до локтя;

 2 – по внутренней поверхности;

 3 – по внешней поверхности;

 4 – по внутренней поверхности.

Постукивание – в той же последовательности.

Поглаживание.

Поглаживание правой руки – аналогично.

3) Массаж коленного сустава. И.п. – сидя, нога чуть согнута в колени

Поглаживание.

 1-2-3-4 –круговые движения щеткой по часовой стрелке левой ноги ( 8 раз);

 1-2-3-4 – круговые движения щеткой правой ноги ( 8 раз)

Воспитатель: А теперь на ножки встанем,

 И большими станем.( строятся в круг друг за другом)

МАССАЖ СПИНЫ «ДОЖДИК»

Воспитатель: Что такое, что мы слышим?

 Это дождь стучит по крыше.

 А теперь пошел сильней,

 И по крыше бьет быстрей.

 Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом!

 (Дети встают друг за другом "паровозиком" и похлопывают друг другу ладошками по

 спинкам.)

 По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом! (Постукивают пальчиками.)

 - Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом! (Легко постукивают кулачками.)

 Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом! (Растирают ребрами ладоней - "пилят".)

 Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом! (Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего

 впереди, и разминают пальцами его плечи.)

 А уйду - тогда гуляйте: Бом! Бом! Бом! (Поглаживают спину мягкими движениями

 ладоней.)

 Вверх поднимем наши ручки

 И дотянемся до тучки (поднимают руки вверх, потягиваются)

 Уходи от нас скорей,

 Не пугай ты нас, детей (машут руками)

 Вот к нам солнышко пришло,

 Стало весело, светло (поворачивают голову направо, налево).

 (И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

 Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с

 произношением слова Ух-х-х).

ХОДЬБА ПО ДОРОЖКАМ ( звучит музыка)

Воспитатель: Босиком проходим дружно,

 Спинка ровная прямая,

 Улыбайтесь наступая.

 Чтобы вырасти здоровым

 Нужно помнить, нужно знать

 И зарядку пробужденья

 Ежедневно выполнять.