**Гимнастика после сна и закаливающиеся процедуры с детьми старшего дошкольного возраста**

**Задача:** Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма.

**Цели:**

1. Формировать сознательное отношение к правильной осанке.

2. Снижать уровень психо-эмоционального напряжения.

3. Формировать позитивное взаимодействие друг с другом.

4. Воспитывать у детей ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Речь воспитателя** | **О.Р.У.** | **Дозировка** |
| I Вводная | Поднимайся детвора!  Завершился тихий час,  Свет дневной встречает нас.  Мы проснулись, потянулись  Приподняли мы головку,  Кулачки сжимаем ловко.  Ножки начили плясать,  Не желаем больше спать.  Обопремся мы на ножки,  Приподнимемся немножко.  Все прогнулись, округлились,  Мостики получились. | И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются. И.п.  И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять голову, поворот головой влево-право. И.п.  И.п.: лёжа на спине,руки вдоль туловища. В.: обе руки поднимаем в верх, сжимаем-разжимаем кисти рук. И.п.  И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить. И.п.  И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнимание таз, руками упираясь об кровать, выполняют упр-е «мостик» | 4 раза  6 раза  6 раза  2 раза |
|  | Ну, теперь вставать пора,  Поднимайся, детвора!  Все по полу босиком,  А потом легко бегом.  Сделай вдох и улыбайся,  На носочки поднимайся.  Опускайся, выдыхай  И ещё раз повторяй.  Стопу разминай  Ходьбу выполняй.  Вот теперь совсем проснулись,  И к делам своим вернулись. | Дети встают около кроватей на ортопедические коврики.  И.п.: стойка смирно. В.: бег на месте. И.п.  И.п.: ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох - через стороны поднять руки вверх; выдох- руки плавно опустить.  И.п.: стойка смирно. В.: ходьба на месте, руки врозь. И.п. | 1 мин.  4 раза  6 – 8 раза |

Дети проходят в колоне по одному, по корригирующей дорожке в групповую комнату.

**Комплексное упражнение на татарском языке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Речь воспитателя** | **О.Р.У.** | **Дозировка** |
| II  Основная | 1)Бигерэк шаян инде без,  Тик тормыйбыз бердэ без.  Кулларны кутэрэбез,  Аннары тошерэбез.  Чугэлибез, торабыз.  Башны унга борабыз.  Аннан сулга карыйбыз  Пэм сикерэ башлыйбыз.  Шул арада иелеп,  Басарга олгерэбез.  Тирэн итеп сулыйбыз,  Ял итэргэ туктыйбыз. | И.п.: стойка смирно.  И.п.: ноги врозь. В.: руки вверх поднимаем, отпускаем. И.п.  И.п.: ноги врозь. В.: приседаем, встаем. И.п.  И.п.: ноги врозь. В.: поворот головы влево-вправо. И.п.  И.п.: ноги врозь. В.: прыжки на месте. И.п.  И.п.: ноги врозь, руки на поясе. В.: наклон туловища вперед. И.п.  И.п. ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох- через стороны поднять руки; выдох- руки плавно опустить. И.п. | 4 раза  2 раза  4 раза  4 раза  2 раза  4 раза |

**Комплексное упражнение на английском языке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Речь воспитателя** | **О.Р.У.** | **Дозировка** |
|  | 2) Left hand, right hand    Clap your hands  Hands up and down    Teach the ground    Watch a fane,    Lets run    Hop, hop, hop    Now birth and stop | И.п.: ноги врозь. В.: поднимают правую руку, затем левую. И.п.  Хлопаем.  И.п.: ноги врозь. В.: поднимаем руки вверх, отпускаем вниз. И.п.  И.п.: ноги врозь. В.: приседаем,  встаем подняв руки вверх. И.п.  И.п.: ноги врозь. В.: бег на месте. И.п.  И.п.: ноги врозь. В.: прыжки на месте. И.п.  И.п.: ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох- через стороны поднять руки вверх; выдох- руки плавно опустить.  И.п. | 4 раза  4 раза  1 раз  1 мин.  4 раза  4 раза |

Дети проходят в колоне по одному, по корригирующей дорожке в умывальную комнату.

**Комплексное закаливание по программе «Будь здоров»**

|  |  |
| --- | --- |
| III  Заключение | Перед пробуждением приготовить 2 таза с водой. (1 таз температура воды 32 градуса С, 2 таз – 20 градусов С). Дети встают босыми ногами поочередно в первый затем во второй таз. Водой из-под крана протирают руки, шею, лицо. Дети полощут рот солевым 2% раствором (на 1 литр воды 20г. соли). Вода комнатной температуры 20 градусов С. |