Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад присмотра и оздоровления № 51 п. Гаркуша

муниципального образования Темрюкский район

**Конспект**

**режимного момента «Гимнастика после сна»**

в разновозрастной смешанной старшей и подготовительной группе

на тему «Времена года»

с использованием здоровьесберегающих технологий

 **Выполнила:** воспитатель

разновозрастной смешанной старшей

 и подготовительной группы

 Зайцева Т.И.

**п. Гаркуша 2014**

**Конспект гимнастики после сна на тему «Времена года»**

***(с элементами корригирующей гимнастики)***

**Дата проведения:** Сентябрь (3-4 неделя).

**Задачи:**

* устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
* увеличить  тонус   нервной  системы;
* усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

**Здоровьесберегающие технологии:** корригирующая гимнастика, ходьба по массажным дорожкам, закаливание.

Проводится в постели.

Звучит спокойная музыка.

**Воспитатель.** Доброго дня, ребята! Совсем недавно мы говорили с вами о временах года. Помните, сколько времен года? *(Ответы детей.)* Я вам сейчас прочитаю русскую народ­ную загадку о временах года.

Ежегодно приходят к нам в гости:

Один седой, другой молодой,

Третий скачет, а четвертый плачет.

*(Ответы детей.)*

Мы сегодня с вами сможем показать времена года в наших упражнениях. Лягте поверх одеял и послушайте следующую загадку.

Всех наградила, все погубила.

**Дети.** Это осень.

 **Воспитатель.** Правильно, выполним упражнения.

* «Осенняя туча». И.п.— лежа на спине. Дети нахмурива­ются, как осенняя туча, при этом мышцы лица сначала напрягаются, затем расслабляются. Повторить пять раз.
* «Листья падают». И. п.— лежа на спине, руки вдоль тулови­ща. Поднять руки перед грудью, отвести в стороны, опустить. Поднять, соединить перед грудью, опустить вдоль туловища. Повторить шесть раз; темп умеренный.

**Воспитатель**. О каком времени года следующая загадка?

Снег на полях,

Лед на водах, Вьюга гуляет.

Когда это бывает?

**Дети.** Зимой.

**Воспитатель.** Конечно, это зимушка-зима. Теперь вы­полним упражнения.

* **«Тепло — холодно». И.** п. — лежа на спине, руки в сторо­ны. На слово воспитателя «холодно» дети поднимают ноги, согнутые в коленях, и обхватывают их обеими руками. На слово «тепло» возвращаются в и. п. Повторить шесть раз; темп умеренный.
* **«Замерзли».** И. п. — лежа на правом боку, правая рука под­нята вверх, левая — вдоль туловища. Поднять одновремен­но левую ногу и левую руку. Вернуться в и. п. То же зада­ние выполнить правой ногой и рукой. Повторить пять раз; темп умеренный.

Воспитатель.

Зазвенели ручьи,

 Прилетели грачи.

В дом свой — улей — пчела

Первый мед принесла.

Кто скажет, кто знает,

Когда это бывает?

*(Весной.)*

За зимой следует весна, и мы выполним весеннее упраж­нение.

* **«Весеннее солнышко».** И. п. — сидя на кровати, ноги со­гнуты в коленях. Улыбнуться, как солнышко. Повторить пять раз.
* **«Проснулись».** И. п. — сидя на кровати, ноги врозь, руки на поясе. 1—3 — пружинящие наклоны вперед. 4 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз, темп умеренный. *Ука­зание:* ноги в коленях не сгибать.

**Воспитатель.** Лето следует за весной и предшествует осени. Это самая радостная пора. Выполним упражнения на летнюю тему.

Солнце печет,

Липа цветет.

Рожь колосится,

Золотится пшеница.

 Кто скажет, кто знает,

Когда это бывает?

*(Летом.)*

* **«Плывем». И.** п. — лежа на животе, руки вперед, ноги вместе. 1—3 — одновременно поднять ноги и руки и ими­тировать плавание. 4 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп умеренный.
* **«Радуемся лету».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туло­вища. Поднять ноги и руки вверх. Совершать хаотичные движения ими, вернуться в и. п. Повторить шесть раз.

**Воспитатель.** Молодцы! Вы не только красиво и пра­вильно выполняете все упражнения, но и знаете времена года. Теперь я хочу предложить вам игру на внимание. Если я скажу «зима», вы выполняете бег *(лежа в кровати, «бегут» только ноги),* если «осень» — ходьбу, если «весна», то хлопаете в ладоши перед грудью, если «лето» — отдыхаете. *(Повторить четыре раза)*

* **Дыхательное упражнение** «Ах!» Вдох. Продолжительный вы­дох. При выдохе произнести слово «ах». Повторить пять раз.
* Ходьба по массажным дорожкам.
* Обширное умывание.