**Конспект игр и упражнений после сна для детей старшей группы с ЗПР**

**Цель**: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Воспитание правильного речевого дыхания. Дать заряд бодрости на вторую половину дня. Развитие мелкой моторики, координации речи и движений.

**Ход:**

1. Вводная часть

Воспитатель: Ребята, вы слышали, что существует волшебный цветок? Я знаю, что этот цветок называют ещё цветком здоровья. Кто этот цветок понюхает, тот будет самым сильным, самым ловким, а главное – самым здоровым человеком. Но этот цветок растет очень далеко, в стране Неболейка. А добраться до нее ох как не легко. Дорога предстоит долгая и трудная, с препятствиями. Но я так хочу хоть разок понюхать этот волшебный цветок, чтобы стать здоровой. Вот его фотография. А вы хотите?

Дети: Да.

1. Основная часть

Воспитатель: Теперь в путь! А вот и первое препятствие, что это?

Дети: Это тучи, они не дают нам пройти.

Воспитатель: Давай те мы их сдуем. (Дуют на тучи по очереди)

На пути встречается табличка.

Налево пойдешь - в сонное царство попадешь.

Прямо пойдешь - здоровье найдешь.

Направо пойдешь - гору сладостей найдешь.

Воспитатель: Какую дорогу вы выбираете?

Дети: Прямо!

Воспитатель: А может, ляжем спать или конфет поедим?

Дети: Нет.

Воспитатель: тогда вперед!

*(*Ходьба босиком по корригирующим дорожкам)

Воспитатель: Вот мы и пришли на полянку. Посмотрите вокруг, может вы, что то заметили?

Дети: Солнышко.

Воспитатель: Давайте же с ним поиграем! Оно подскажет нам дорогу к цветочку.

«СОЛНЫШКО»

|  |  |
| --- | --- |
| Солнышко, солнышко  Золотое донышко.  Гори, гори ясно,  Чтобы не погасло.   Побежал в саду ручей,     Прилетели сто грачей,   А сугробы тают, тают,  А цветочки подрастают. | Дети идут друг за другом по кругу, держась за руки.  Дети протягивают по очереди руки вперед.  Дети разводят руки в стороны и прижимают     их к сердечку.  Делают волнообразные движения вытянутыми вперед руками.  Руки в стороны, имитируют взмахи крыльев.  Дети медленно приседают.  Поднимаются на носочках и тянутся вверх. |

Воспитатель: Солнышко, скажи нам, где же страна Неболейка? Мы ищем волшебный цветок здоровья, мы хотим быть здоровыми и сильными.

Солнышко: Так вы уже пришли в страну - Неболейка, тут у нас есть правило одно, все кто к нам приходит в гости, должны заниматься физкультурой, а вы дети умеете выполнять упражнения? (да) Давайте я посмотрю!

Воспитатель: Ну что ж, раз солнышко не верит нам на слово, давайте ему покажем.

Комплекс упражнений:

"Потягивание"

И.П. - стоя, пятки вмести, носки врозь, руки вдоль туловища.

1, 2 - руки через стороны вверх - вдох.

3, 4 - руки через стороны вниз - выдох. ( Повтор 3 раза).

"Часики" (Наклоны головы вперед, назад)

И.П. - пятки вмести, носочки врозь. Животики втянуть, руки на поясе.

Тик - так, тик - так,  
Я умею делать так.  
Тик - так, тик - так,  
Все часы идут вот так. (Наклоны головы вправо, влево. 3 р.)

"Плечики"

И.П. - пятки вмести, носочки врозь.

Животики втянуть, руки на поясе.  
Плечи вверх, плечи вниз.  
Плечи вверх, плечи вниз.  
Птичка села на карниз. (Повтор 3 р.)

"Веселые клоуны"

И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Я на право наклонюсь.  
Я на лево наклонюсь. (2р)

До носочков дотянусь.  
До носочков дотянусь. (2р)

(Повтор упр. 3р)

***"Мячики" (прыжки на мести).***

И.П. - ноги вместе, руки на поясе.

Врозь - вмести,  
Врозь - вмести,  
Мячик не стоит на месте.

Восстановительные упражнения, с элементами дыхательной гимнастики.

1,2,3,4,5, - все умеем мы шагать.  
Отдыхать умеем тоже.  
Руки за спину положим.  
Голову поднимем выше  
И легко, легко подышим.

## Воспитатель: А сейчас солнышко предлагает вам сыграть в игру «Передай мяч»

Воспитатель: Солнышко, мы очень спешим и не можем больше с тобой играть, скажи пожалуйста где же цветок здоровья???

Солнышко: Цветочек ваш растет, вот за той тропинкой. До свиданья дети! Спасибо что поиграли со мной.

Находят цветок.

Воспитатель: Ну что ж теперь давайте его нюхать.

Цветок: Ой - ой - ой, стойте, не спишите. Вы со мною попляшите, я совсем тут заскучал, чуть без вас я не завял.

Воспитатель: Ребята, давайте наш цветочек развеселим!

[У Жирафа Пятна – Пятна. Е. Железнова](http://ololo.fm/search/%D0%94%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5+-+%D0%95.+%D0%96%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0.+%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0+%D0%A1+%D0%9C%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B9/%D0%A3+%D0%96%D0%B8%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B0+%D0%9F%D1%8F%D1%82%D0%BD%D0%B0+-+%D0%9F%D1%8F%D1%82%D0%BD%D0%B0)

1. Заключительная часть

Воспитатель: Посмотрите, цветок здоровья распустился. Понюхайте, как он пахнет! Нам пора возвращаться в детский сад. А цветочек то волшебный, он нам и поможет. Давайте мы его попросим. Закройте глазки.

Дети: 1-2-3 в детский сад детей верни.

Воспитатель: Вот мы и вернулись в наш любимый детский сад.