Конспект гимнастики после дневного сна с использованием форм оздоровления для подготовительной группы.

**Задачи:** укреплять здоровье детей, формировать потребности в двигательной активности, профилактике нарушения опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний, приобретение навыков правильного дыхания.

**Оборудование:** дорожка здоровья из массажных ковриков, ребристой доски, дорожки с пуговицами и т.д.

1. Упражнения в кроватках «Забавные котятки просыпаются».

«Котята просыпаются» (потягивание, прогнуть спинку, вытянуть вверх руки).

«Потянули задние лапки» (поочередно поднимаем и опускаем правую и левую ногу).

«Ищут маму-кошку» (поворот головы влево-вправо).

«Котенок сердитый» (выгибание спины «дугой», произнося «фыр-фыр»).

«Ласковый котенок» (прогнули спину, повиляли «хвостиком»).

1. Упражнения под музыку.

- потягушки

- флюгер

- рывки

- мошки

- наклоны

- пружина

- обруч

- ступни

- гусята.

1. А дальше мы по разным дорожкам пойдем (дорожка здоровья).

- по лесной дорожке

- по горной тропинке

- по каменистой мостовой

- по болотистым кочкам

1. Дыхательное упражнение.

«Насос». И.п: стоя, руки вдоль туловища. Наклоны вправо-влево, руки скользят вдоль туловища, произносится звук «с-с-с».

«Погреемся». И.п: стоя, ноги вместе, руки в стороны. Вдох-и.п. выдох-быстро скрестить руки перед грудью.(6 раз).

1. А теперь переходим к водным процедурам (создание эмоционального настроения прививать желание выполнять культурно-гигиенические навыки, закрепить умение пользоваться туалетными принадлежностями).

Кран откройся, нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь уши, мойся шейка!

Шейка мойся хорошенько!

Мойтесь руки до локтя

И стряхнем их, как всегда.