Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад №7»

**Конспект**

**Комплекс нетрадиционной гимнастики после сна**

**на тему «Мы идем в волшебный лес»**

**в подготовительной группе №3**

 **Подготовили и провели:** Воронина Е.А

Затонская З.Л

2015г

**Цель**: продолжать сохранять  и укреплять физическое здоровье детей.

**Задачи:**

***Образовательные*:** расширять представления о здоровье человека. Прививать любовь к спорту, здоровому образу жизни. Совершенствовать  умение выполнять движения в соответствии с текстом.

***Развивающие:***  развивать координацию движений, двигательную активность. Развивать речь, внимание, память, способность к самоконтролю, самооценку при выполнении . движений.

***Воспитательные:*** воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, побуждать оказывать друг другу посильную помощь.

**Вспомогательный материал**: ребристая доска, аудио запись «Пробуждение», настой трав для полоскания рта.

**Методические приемы**: игровая ситуация, музыкальное сопровождение, физические упражнения с текстовым сопровождением.

Звучит музыка «Пробуждение». Дети лежат на кроватях.

**Воспитатель:**  «Доброе утро!» - птицы запели.

Добрые гномы, вставайте с постели.

Прячется вся темнота по углам,

Солнце взошло и идет по домам!

**Воспитатель:**   Гномы проснулись?

Дети:    Да!

**Воспитатель:** Вы улыбнулись?

Дети:    Да!

**Воспитатель:** И вправо  и влево все потянулись? (повороты из положения лежа  в правую и волевую сторону).

**Воспитатель:** Гномы, вставайте!

В лес собирайтесь!

Путь ожидает нас трудный, большой

Дружно вставайте друг за другом за мной!

*(Дети выстраиваются за воспитателем).*

***Слайд №2***

**Воспитатель:** Вот мы идем по ребристой дорожке,

*(Ходьба по ребристой дорожке.)*

Шагаем дружней, массажируем ножки!

*(Ходьба по тактильной дорожке).*

***Слайд №3***

Теперь мы идем по узкой тропинке,

*(Ходьба на носочках.)*

Идем на носочках, как бале ринки.

***Слайд №4***

И тянемся к веткам сосновым все выше

(Ходьба на носочках , с поднятыми руками вверх)

А шишки сосновые к ручкам все ближе!

Вот ножки нам колют иголки сосны,

*(Ходьба на пяточках, руки на поясе.)*

Чтоб было не больно на  пятках иди!

***Слайд №5***

Вот филин спускается с ели большой

*(Легкий бег друг за другом по  кругу)*

И гномиков хочет забрать он с собой.

Но гномы услышали филина крик:

«К опушке бегите скорей напрямик!»

***Слайд №6***

Сейчас в безопасности  гномики наши

*(Ходьба по кругу в полуприсяду)*

Шагают по травке дружно они.

Цветочки и птички – кругом красота –

**Дети** Здоровыми дети пусть будут всегда!!!

*(Ходьба по кругу,  дети хлопают в ладоши.)*

***Слайд №7***

Дети стоят в кругу. **Выполнение точечного массажа «Волшебный гномик».**

Гномик в пальчиках живет

*(Сгибание и разгибание пальцев рук.)*

Он здоровье нам несет.

Один, два, три, четыре, пять –

*(Указательными пальцами растирать   точки у крыльев носа.)*

Начал гномик наш играть.

*(Массаж лба кончиками пальцев.)*

Кулачком  у носа

*(Легкое поглаживание кулачками по кругу гайморовых пазух.)*

Кружочки рисовать

А потом поднялся выше

*(Легким поглаживанием перенести пальчики на лоб.)*

И скатился сверху вниз.

*(Перенести легким поглаживанием  пальчики со лба на переносицу).*

Гном в окошко посмотрел,

*(Массажируем  круговыми движениями  указательными пальцами вокруг глаз).*

Засмеялся, улетел.

Гном нашел у глаза точку –

*(Массажируются точки у переносицы указательными пальцами.)*

Влево, вправо покрутил.

На другую надавил

*(Массаж височных точек средними   пальцами).*

А потом спустился ниже –

*(Массаж точки над верхней губой    указательным пальцем).*

Прямо к ротику поближе.

За ушами прятался,

*(Массаж точек ушной раковины и за ней).*

Смеялся надо мной

И хотел играть со мной.

Один, два, три, четыре, пять –

*(Массаж лба кончиками пальцев).*

Я решил его поймать.

*(Массаж  бровей указательными и большими пальцами).*

Гнома я в бровях ловил,

*(Поглаживание бровей указательными  пальцами).*

А он по кругу все ходил.

*(Поглаживание указательным пальцем  кончика носа).*

Вот он спрятался, притих.

*(Поглаживание лица кончиками пальцев от лобной части лица к подбородку).*

Вдруг спустился вниз, как вихрь.

Мы поднимем ручки вверх

*(Поднять руки вверх, расслабить кисти  рук и потрясти ими в разные стороны).*

И пройдет салют для всех!

Здоровыми дети будут у нас,

*(Легкие хлопки в ладоши.)*

Спасибо, гномик, тебе за массаж!!!

**Воспитатель:**  Мы с вами гномики находимся в сосновом лесу. И чтобы ощутить  аромат хвойного леса, вам нужно сделать глубокий вдох  носиком так, что бы  этот аромат ощутить каждой клеточкой вашего организма, затаить  дыхание, а затем выдохнуть. Помните, упражнение будем выполнено правильно только в том случае, если при вдохе у вас не будут подниматься плечики.

***Слайд №8***

**Дыхательная гимнастика.**

**Упражнение №1. «Сосновый аромат».**

Аромат сосны вдыхаем,

*(Глубокий вдох носом).*

И дыханье затаим.

*(Затаить дыханье).*

А теперь мы выдыхаем,

*(Выдох через рот со звуком «А-а-а»).*

Отдыхаем, отдыхаем.

*(Отдых).*

Повторить 3-4 раза.

***Слайд №9***

**Упражнение №2. «Цветочный аромат».**

Сколько здесь цветов у нас!

Их понюхаем сейчас!

Аромат цветов вдыхаем,

*(Глубокий вдох носом).*

И дыханье затаим.

*(Затаить дыханье).*

А теперь мы выдыхаем,

*(Выдох через рот со звуком «А-а-а»).*

Отдыхаем, отдыхаем.

*(Отдых).*

Повторить 3-4 раза.

***Слайд №10***

**Упражнение №3. «Аромат щекочет носик»**

Нас щекочет что-то там,

*(Вдох воздуха маленькими порциями - приподнимая плечи).*

Хочется чихнуть всем нам!

«А-а-апчхи!»

*( Выдох резко через рот. «Апчхи!» Наклон тела вперед.)*

Повторить 3-4 раза.

***Слайд №11***

**Упражнение №4. «Устали гномики!».**

*(Дети стоят в кругу).*

Отдохнуть им всем пора.

Улыбнитесь, не ленитесь,

Будь здорова детвора!

Сделаем глубокий вдох,

*(Глубокий вдох через нос)*

Руки приподними.

*(Руки поднять вверх.)*

Громко выдохнем, и всю

Мы усталость снимем!

«О-о-о-ох!!!»

*(Громкий выдох через рот: со звуком «О-о-о-ох!». Наклон корпуса вперед).*

***Слайд №12 и Слайд №13***

**Полоскание рта настоем трав.**

А теперь, чтобы у нас дети были совсем здоровыми, нам необходимо сделать еще одну закаливающую процедуру -  это полоскание ротика. А полоскать рот мы будем не простой водой, а волшебной, чтобы удалить всех микробов, которые накопились у нас во время сна.

А чтобы водичка стала волшебной, нужно сказать над ней громко волшебные слова:

Раз, два, три,

Дружно, четко говори!

Травы луговые,

Волшебные такие.

Принеси  нам добро,

И душевное тепло,

И здоровья тоже -

Для ребят побольше.

**Дети полощут рот.**