**Конспект Оздоровительной гимнастики после сна ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАТИКИ**

**во II младшей группе**

**МБДОУ детский сад №  64**

**Воспитатель: Идрисова А.М.**

***Оздоровительная гимнастика после сна***

**Цель:**Общее укрепление и оздоравливание организма ребенка. Обеспечение бодрого, уравновешенного состояния.

        Воспитатель будит детей приговаривая:

«Вот проснулся петушок, встала курочка,

Поднимайся, мой дружок, Встань мой Илюшенька.

Просыпайся и Наташа, Даша, Вова, Настя, Ваня!

Просыпайтесь все ребятки,

Будем делать мы з а р я д к у!»

Дети просыпаются, откидывают одеяло, упражнения выполняются произвольно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Текст** | **Техника выполнения** | **Дозировка** |
| Потягушка, потянись,Поскорей, скорей проснись.День настал давным – давноОн глядит в твое окно.Потягунюшки – порастунюшки,Поперк -  толстунюшкиА в ножки – ходунюшкиА в ручки – хватунюшкиА в роток – говорокА в головку - разумок | ПотягиваниеПоглаживание ладонями тела, животаПоглаживание ладонями ног (от бедер к стопам, стоп к бедрам)Поглаживание ладонями рук (от  плеча к кисти, от кисти к плечу)Имитация «позевывания» или улыбаютсяПоглаживание ладонями по голове (от лба к затылку) | 20 – 30 сек.5 сек. (2 раза)7 сек. (2 раза)7 сек. (2 раза)7 сек. (2 раза) |

***Ходьба по коррекционным дорожкам: «Пуговичница»,*** ***«Перепрыгни через лужицу», «Крокодил» и т.п.***

(профилактика плоскостопия)

***Дыхательная гимнастика***

**Цель:** Научить детей навыкам правильного дыхания (через нос). Постоянная тренировка легких. Развитие функций полного дыхания. Сформировать умение четко, правильно выполнять упражнения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнения** | **Текст** | **Техника выполнения** | **Дозировка** |
| **Заинька, пойдем в лес** | Заинька, пойдем в лес,Серенький, пойдем в лес.Вот так, эдак пойдем в лес,Вот так, эдак пойдем в лес | Хороводный шаг, не наталкиваясь друг на друга, находя себе удобное место | 14 – 18 сек |
| **Заинька, нюхай цветик** | Заинька, нюхай цветик (ааа),Серенький, нюхай цветик (ааа).Вот так, эдак (ааа) нюхай цветик (ааа),Вот так, эдак (ааа) нюхай цветик (ааа). | И.П. стоя. Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Приседают – вдох носом, выдох ртом, произнося «ааа». Вернуться в исходное положение. | 14 – 18 сек. |
| **Заинька, надень веночек** | Заинька, надень веночек (ах),Серенький, надень веночек (ах).Вот так, эдак надень веночек (ах),Вот так, эдак надень веночек (ах) | И.П. стоя. Ноги на ширине плеч. Руки опущены, руки вверх, вдох. Имитация движения надевания веночка, выдох (ах) | 14 – 18 сек. |
| **Заинька, повернись** | Заинька, повернись «эх»,Серенький, повернись «эх».Вот так, эдак повернись «эх»,Вот так, эдак повернись «эх». | И.П. стоя. Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Повороты в правую и в левую сторону вдох – на выдохе «эх». | 14 – 18 сек. |
| **Заинька, топни ножкой** | Заинька, топни ножкой «топ»,Серенький, топни ножкой «топ».Вот так, эдак топни ножкой «топ»,Вот так, эдак топни ножкой «топ». | И.П. ноги вместе, руки на поясе. Правой и левой ногами на выдохе «топ» | 14 – 18 сек. |
| **Заинька, поклонись** | Заинька, поклонись «ух»,Серенький, поклонись «ух».Вот так, эдак поклонись «ух»,Вот так, эдак поклонись «ух». | И.П. стоя. Ноги на ширине плеч. Руки опущены. Наклоны туловища вперед, отводя руки назад, на выдохе «ух» | 14 – 18 сек |

  Повтор I упражнения **«Заинька, пойдем в лес»**