Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №31»

**Конспект непосредственно-образовательной деятельности в старшей группе**

**«Гимнастика после сна»**

Образовательная область – физическое развитие.

Подготовила и провела:

Воспитатель Ермак О.В.

Г. Майкоп 2015 г.

**Конспект НОД в средней группе «Гимнастика после сна»**

*Программное содержание:*

* Содействовать переходу от сна к бодрствованию.
* Способствовать укреплению здоровья у детей.
* Воспитывать интерес к гимнастике после сна, стремление вести здоровый образ жизни, заботиться о своем организме.
* Профилактика простудных заболеваний путем воздействия на активные точки.
* Поднять у детей настроение

*Оборудование:* соленые коврики, дорожки «Здоровья», таз с водой, пара индивидуальных махровых рукавиц на каждого ребенка, музыкальное сопровождение.

*Предварительная работа:* ежедневное выполнение гимнастики после сна.

*Время проведения*: после дневного сна.

*Место проведения:* спальня, групповая комната.

Занимаются в одних трусиках и босиком.

Темп медленный, медленный, спокойный, комфортный.

Характер движений – плавный.

Температура воздуха: +19 – 20С

Ход занятия.

*Гимнастика в постели.*

Воспитатель тихонько будить, поглаживая каждого ребенка, дети сидят на кроватке.

Воспитатель: Объявляется подъем! Сон закончился - встаем.

Воспитатель: Сначало надо потянуться.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать  
правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

Воспитатель: Затем нам надо развернуться и немножко отдохнуть.

И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

Воспитатель: А теперь, чтоб быть красивым надо голову помыть. (самомассаж головы)

И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте… Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон… Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

Воспитатель: Голову помыли, а лицо забыли.

И.п. – сидя на кровати, «умывают» лицо и шей тёплыми ладонями.

*Профилактика плоскостопия (Солевое закаливание)*.

Воспитатель: Мы умылись, причесались

И пойдём теперь гулять.

Постучим об пол немножко, (с*тучат пятками об пол)*  
Набирайтесь силы, ножки!  
Сил набрались наши ножки,  
Поскакали по дорожке*, (ходят по дорожке здоровья).*По дорожке не простой,  
По неровной, по колючей,  
По шершавой - вот какой!  
Мы проснулись, мы готовы  
Петь, играть и бегать снова.  
Дружно нам сказать не лень:  
«Здравствуй, день,  
Веселый день!»

*Ходьба босиком по солевым дорожкам чередуя с ходьбой по «дорожкам здоровья».  
  
Профилактика нарушений осанки.*

Воспитатель: Далеко зашли ребята.

Как вернуться нам домой?

Нас волшебный паровозик

Отвезёт назад домой.

*Дети выстраиваются в паровозик.*

Массаж спины «Дождик»

*Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают друг друга ладошками по спине*

Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом!

*(Дети встают друг за другом "паровозиком" и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)*

По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!

*(Постукивают пальчиками.)*

- Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом!

*(Легко постукивают кулачками.)*

Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!

(*Растирают ребрами ладоней - "пилят".)*

Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом!

*(Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.)*

А уйду - тогда гуляйте:

Бом: Бом: Бом:

*(Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.) 3-4 раза*

*Дыхательная гимнастика.*

Воспитатель: Надо тучку нам прогнать

И тогда пойдём гулять.

Игра «Король ветров». Шарик ваты на ниточке. Дети дуют на шарики: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.

*Закаливающие процедуры*

Обтирание мокрой рукавицей

Льется чистая водица,

Мы умеем сами мыться.

Рукавички мы возьмем

Руку левую протрем,

А затем и правую.

Моем шею, моем грудку,

Спину тоже не забудь-ка 2-3 мин.