**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Белый медвежонок»**

**Конспект закаливающих мероприятий,**

**гимнастки после сна в старшей группе.**

**Воспитатель: Прохоренко Снежана Викторовна**

**Цель:** Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, помочь организму «проснуться».

**Задачи:**

1) Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

2) Развивать у детей мотивацию к сохранению и укреплению здоровья.

3) Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие.

4) Способствовать закаливанию организма.

**Оборудование:** ноутбук, аудиозапись со спокойной музыкой, массажные, ребристые дорожки, дорожки-массажеры для стопы ног, варежки для массажа.

**Ход:**

Под лёгкую, тихую музыку дети постепенно просыпаются, ложатся на спину.

**1. Упражнения в кровати**:

Наконец – то мы проснулись,*(Протирают глаза кулачками.)*

Сладко, сладко потянулись*. (Потягиваются.)*

Чтобы сон ушел, зевнули. *(Зевают.)*

Головой слегка тряхнули. *(Покачивают головой из стороны в сторону.)*

**Гимнастика с элементами массажа «Солнечные зайчики»***(Выполняется сидя на кровати, ноги по-турецки.)*

Встало солнышко с утра,

*(Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх.)*

Детям тоже встать пора! *(Разводим руки в стороны.)*

Ручки к солнышку протянем,

С лучиками поиграем.*(Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки.)*

Вдруг сквозь наши пальчики

К нам прискачут зайчики.*(Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица.)*

Солнечные, не простые,

Зато скачут как живые. *(Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх - ушки, пошевелим «ушками».)*

По лобику к височкам,

По носику, по щечкам

По плечикам, по шейке,

И даже по коленкам! *(Легко постукиваем кончиками пальцев.)*

Ладошками мы хлопали,*(Хлопаем в ладошки.)*

И зайчиков хватали,*(Хватательные движения.)*

Но к солнышку лучистому

Зайчишки ускакали! *(Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями.*

**2. Хождение по «дорожкам здоровья»** (ребристым дорожкам, массажным коврикам из пуговиц, обручам)

**3. Упражнения для формирования и коррекции осанки**.

Плечи выше поднимаем,  
А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*Руки перед грудью ставим.  
И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*  
Много раз подпрыгнуть нужно,  
Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*Мы колени поднимаем —  
Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*  
От души мы потянулись, *(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*  
И друг другу улыбнулись*. (Дети становятся в круг для растирания варежками.)*

**4. Растирание тела сухими варежками**.

Растирание сопровождается легкими массирующими движениями.

Растираем лицо и уши.

Растираем шею в направлении от затылка к подбородку.

Растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке.

Растираем руки от кисти до плеча снизу вверх (Внешнюю и внутреннюю стороны)

Растираем ноги от стопы до бедра(Внешнюю и внутреннюю стороны)

**5.Психогимнастика.**

**Воспитатель:**

Солнышко вышло и нам улыбнулось,(Дети поднимают руки вверх и улыбаются)  
Солнышко лучики к нам протянуло,(Притягивают руки к груди)  
Солнышко щечки нам поласкало, (Гладят себя руками по щекам)  
Доброго дня всем пожелало.(Размахивают руками и улыбаются)