**Конспект гимнастики после дневного сна сюжетного вида для детей средней группы**

**Тема: «Лучик солнца»**

Подготовила Боржевец Анастасия Александровна, воспитатель МКДОУ «Детский сад «Ягодка» с. Ванавара» ЭМР

**Время проведения**:6-8 мин

**Цель:** Обеспечение комфортному пробуждению детей после сна, подготовка организма детей к активной деятельности после дневного сна.

**Задачи:**

1. Оздоровительная: Осуществлять профилактику нарушений осанки и плоскостопия (сохранять правильное положение тела при ходьбе и беге, укреплять мышцы стопы), закаливание организма.

2. Образовательная: Совершенствовать умение выполнять упражнения в обобщенном виде, подражая воспитателю (ходьба по массажной дорожке, ребристой доске, мешочкам с грузом, бег с чередованием ходьбы)

3. Развивающая: Развивать умение выполнять дыхательные упражнения.

4. Воспитательная: Воспитывать интерес к двигательной деятельности, закаливающим процедурам после дневного сна.

**Оборудование:** мешочки, малые с грузом, массажная дорожка, ребристая доска.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть гимн. после сна** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно- методические указания** |
| 1. Подготовительная | 1. Пробуждение детей в кроватях. | 20 сек | Дети лежат в кроватях, звучит тихая спокойная музыка.  -Просыпайтесь мои хорошие. Солнышко уже проснулось, и мы с вами просыпаемся. *(Дать возможность детям проснуться в своем темпе)*  -Кто хочет потянуться, потянитесь самостоятельно. |
| 2. Самомассаж  И.п.- лежа на спине в кровати, руки согнуты в локтях у груди  а) Пальминг  1-3- ладонями закрываем глаза.  4 – и.п. | 3 р | «Солнце светит нам ярко-ярко. Просыпайтесь поскорей, говорит оно нам.»  -Дети, открываем глаза. Покажите, что вы проснулись. Ложитесь на спину. К нам в гости пришел лучик солнца.  -Как ярко светит солнышко. |
| б) Самомассаж рук  И.п.- лежа на спине, руки вперед  1 – легкое перебирание пальцами одной руки. От кисти до плеч  2 - и.п.  3 – легкое перебирание пальцами другой руки. От кисти до плеч.  4 -и.п. | 3 р | -Лучик солнца побежал по нашим рукам. Руки прямые. |
| 2. Основная | 3. Комплекс ОРУ  1) «Хитрый лучик солнца!»  И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища  1 – поднимаем правую ногу, сгибая в колени, выполняем похлопывающие движения ладошками по правому колену  2 - и.п.  3 - поднимаем левую ногу, сгибая в колени, выполняем похлопывающие движения ладошками по левому колену  4 – и.п. | 5 р | -Ой, лучик солнца побежал к нашим ногам, давайте попробуем его поймать.  Носок тянем от себя, голову немного поднимаем вперед. |
| 2) «Веселое солнышко»  И.п – лежа на спине, ноги сильно согнуты  1 – 3- кладем ноги в право, влево, не до полного касания  4 – и.п. | 5 р | -Наше солнце, любит баловаться, оно светит и лучики солнца попадают нам с разных сторон. То одной стороны, то, с другой стороны.  Ноги держим вместе. |
| 3) «Вперед, назад!»  И.п. – сед, ноги вперед, (Если кому-то удобно сидеть по-турецки, сядьте так), руки к плечам.  1- локти свести вперед  2- и.п.  3- локти отвести назад  4- и. п. | 5 р | -Лучики солнца, скачут совсем перед нами, то вперед, то назад. Давайте за ним.  Спина прямая, стараемся как можно дальше отвести локти назад. |
| 4) «Лучик-путаница»  И.п. – сидя на краю кровати, ноги вниз, руки в упоре на кровати  1 - поднять носки вверх  2- поднять пятки | 5 р | -Лучик солнца хочет нас запутать. Давайте не дадим ему нам запутать. Носки стараемся поднять выше. |
| 4. Ходьба на месте (медленное, быстрое, переход на бег) | 20 с | -Покажем нашему солнышку, как красиво мы идем и прямо держим спину.  -Спина прямая, голова вперед, поднимаем выше колено, руки работают активно. |
| 5. Бег с чередованием ходьбой | 30 с | -Облако закрыла наше солнце, теперь солнце светит в другой комнате. Побежали в групповую комнату, бежим за мной.  -вот оно наше солнце, идем шагом, бежим.  Соблюдаем дистанцию |
| 6. Ходьба с упражнением на восстановление дыхания  1-2- глубокий вдох носом, руки в стороны  3-4- руки через стороны вниз – выдох через рот. | 10 с | - Идем шагом. Восстанавливаем дыхание. |
| 7. Разные виды ходьбы  а) Ходьба по массажной дорожке  И.п.- руки на пояс | 50 с | -Солнышко освещает нашу «волшебную дорожку», давайте пройдемся по ней. «Волшебная дорожка» поможет нам укрепить здоровье.  -Идем по массажной, волшебной дорожке, по мешочкам, чтобы наша стопа была здоровая, руки на поясе. |
| б) Ходьба по ребристой доске  И.п.- руки на пояс |
| в) Ходьба по мешочкам с песком  И.п.- руки на пояс |
| 8. Дыхательное упражнение  И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, на уровни груди, пальцы расставлены, соединены.  1 –разводим руки в стороны (надуваем шарик) при вдохе носом  2-3- руки поднимаем вперёд-вверх, (отпускаем шарик) при выдохе через рот.  4- и.п. | 3 р | -А теперь, давайте покажем нашему солнцу, как мы умеем надувать «волшебный шарик».  -Берем шарик в руки, держим и надуваем. Отпускаем. |
| 3. Заключительная | 9. Закаливающие процедуры | 10 с | -Солнцу очень понравилось с нами заниматься оно благодарит нас и прощается с нами.  -А мы сейчас с вами пойдем умываться прохладной водой, чтобы быть закаленными и всегда играть с солнышком и с солнечными лучами, когда они приходит к нам в гости. |