

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад пристра и оздоровления № 281» городского округа Самара  
(МБДОУ «Детский сад № 281» г. о. Самара)**

**Конспект оздоровительной гимнастики после сна в  
подготовительной к школе группе  
«Африка»**

**Подготовила: Штанкова Елена Сергеевна  
Воспитатель МБДОУ «Детский сад № 281»**

Самара, 2015

## **Цель:**

- создать интерес к закаливающим процедурам, положительный эмоциональный настрой группы после сна;
- закрепить приемы элементарного самомассажа;
- развивать двигательную активность, воображение;
- активизировать функции дыхательного аппарата;
- профилактика плоскостопия.

## **1 ЧАСТЬ**

### **Пробуждение**

Воспитатель

Ласковым, тихим голосом объявляет детям «подъём». Улыбается. Не торопит детей разбудить всех сразу. Предлагает снять с себя одеяло и принять И.П.

Под лёгкую, тихую музыку постепенно просыпаются, убирают одеяло с себя, ложатся на спину. (Э. Григ «Утро»)

### **В кровати:**

Улетели сны в окошко,

Убежали по дорожке.

Ну, а мы с тобой проснулись

Потянулись, улыбнулись. *(дети потягиваются на кровати)*

-Объявляется подъём!

Сон закончился – встаем.

Но не сразу.

Сначала руки

Проснулись, потянулись *(дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед-вверх, согнутыми руками в стороны).*

С боку на бок повернулись, *(руки согнуты в локтях за головой, поворот на правый бок, и.п. тоже влево)*

Поднимайте плечики, как в траве кузнечики. *(Энергичные движения плечами вверх-вниз).*

- Выпрямляются ножки, *(движения стопами вправо-влево, вперед-назад)*

- Поплясали немножко *(переступание согнутыми ногами по кровати).*

Ручки ставь перед собой *(выполняется сидя на кровати, ноги вытянуты)*

И потри их меж собой *(дети трут ладони друг о друга)*

Как ладошки разогрели-

Мы умыться захотели! *(дети выполняют «сухое умывание»)*

Мы умылись, причесались, *(дети выполняют движения)*

Наши ушки зачесались. *(дети гладят уши ладошками)*

Руки ставь перед собой- *(массаж каждого пальца тремя*

Каждый пальчик три рукой *пальцами другой руки )*

Руки «моем» до плеча, *(поглаживание от кисти руки до плеча)*

Мы спокойно, не спеша.

Мы закончили с руками, *(поглаживание - от стопы к бедру, и обратно)*

То же делаем- с ногами.

Вот массаж мы завершаем,

К упражненьям приступаем!

Отправляемся в поход

Африка, ребята ждет!

Но не просто мы пойдут, *(лежа на спине, упражнение «велосипед»)*

Велосипеды мы возьмем!

## **Комплекс упражнений «Животные Африки»**

### **«Слон»**

Стоя на кровати на коленях, опора на руки, переваливающее движение с правой стороны на левую(6-8раз).

### **«Пантера»**

Стоя на кровати на коленях, опора на руки, на **раз-** прогнуть спину, голову вверх (*пантера рада солнышку*), на **два-** выгнуть спину дугой, голову вниз (*пантера грустит*) (6-8раз).

### **«Ленивец»**

Лежа на спине, поджать колени к груди и обнять их руками, подбородок прижат к груди, выполнять покатывающие движения (4-6раз).

### **«Черепашка»**

Лежа на спине, поджать колени к груди и обнять их руками, подбородок прижат к груди, на **раз-** распрямиться, голову вверх (*черепашка раскрылась*), на **два-** исходное положение(*черепашка напугалась и спряталась*) (4-6раз).

### **«Крокодил»**

Лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед, ладони прижаты друг к другу.

Выполнять покатывающие движения из стороны в сторону (6-8раз).

## **2 часть. Возле кровати.**

А теперь все потянулись,  
Встали на пол, улыбнулись.

### **«Обезьянки»**

Возле пальмы на полянке

Скачут, скачут обезьянки.

С ноги на ногу весь день,

Им скакать совсем не лень. *(Прыжки с ноги на ногу)*

### **Упражнение на дыхание**

«Обезьянки нюхают цветы»

Мартышки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты?

И.п – стоя ноги врозь, напрячься

Руки в стороны – вдох,

Медленно выдыхать воздух трубочкой, расслабить (цветочек завял), голову

Опустить вниз, руки опущены. ( 3-4 раза)

### **Гимнастика для глаз**

А теперь мы поиграем,

Дружно глазки закрываем *(закрыть глаза руками, открыть)*.

1,2,3,4,5, начинаем все моргать *(быстро поморгать)*

.

### **3 часть**

#### **Хожение по «дорожке здоровья»**

Заниматься мы идем

По дорожкам босиком. *(ходьба по массажным коврикам)*

Умывайся, не ленись, *(дети умываются и одеваются)*

Одевайся, ешь садись!

