**МКДОУ детский сад комбинированного вида «Лучик»**

**Гимнастика после сна**

**«Здорово быть здоровым»**

**Подготовительная к школе группа «Звёздочка»**

**Воспитатель:**

**Крауберг Г.А.**

**2019 учебный год**

Цель:

Задачи:

- 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. Проводим гимнастику для релаксации:

**«Тишина, тишина у пруда, не колышется вода,**

**Не шумите камыши, не шумите малыши,**

**Ты тихонько полежи, полежи и помолчи»**

**Глазки закрыли, дыхание спокойное, ровное.**

2. Проводим гимнастику пробуждения:

**«Мальчики и девочки дружно просыпаются,**

**У мальчиков и девочек глазки открываются.**

**Веки поднимаются, одеяла в сторону тут же убираются.**

**1,2,3,4,5 гимнастику нашу нам нужно начинать!»**

3. Разминочные упражнения в постели: самомассаж, пальчиковая гимнастика под негромкую музыку.  
**Руки будят ручки:**

- поглаживают руки от кистей вверх;  
- растирают ладони. **Руки будят лицо:**- потирают глаза, брови, нос и уши.

**4. Лицо развеселилось:** гримасничают языком, губами, улыбаются.

**«Вдаль на пальчик посмотри,**

**Пальчик близко к носу поднеси,**

**1,2,3 глаза закрой,**

**1,2,3 глаза открой».**

**5. Следующее упражнение «Лежебоки»,** перевернулись попеременно с одного бочка на другой, и еще раз.

**6. А теперь разбудим живот:  
- круговыми движениями погладим живот.  
 7. Руки будят ноги: поглаживают их, похлопывают. Руки приглашают ноги на праздник.**

**8. Упражнение "Художники".** Правую ногу сгибаем в колене и подошвой ноги гладим (рисуем) левую ногу от носочка к колену. (Похвалите ребенка, повторите упражнение около 3х раз) . А теперь сгибаем левую ногу в колене и подошвой левой ноги гладим правую ногу от носочка к колену. Продолжаем упражнение. (Выполняем его также 3-4 раза).

**9.Упражнение «Жучки».** Ноги согнули в коленях, обхватили руками и потянули к себе (3-4 раза);

«Ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем, а теперь мы с вами дети, поедем на велосипеде. Выполним

**10. Упражнение "Велосипедист"**. Лежа на спине. (3-4 раза)

11. Приветственная коррекционная игра «Здравствуйте!»

- **Здравствуйте, девочки!                *Педагог приветственно машет рукой.***

**- Здравствуйте!                         *Девочки поднимают руку вверх и машут ею.***

**- Здравствуйте, мальчики!        *Педагог также приветствует мальчиков.***

**- Здравствуйте!                                *Мальчики машут рукой.***

**- Солнышко, здравствуй!                *Все поднимают руки вверх.***

**- Здравствуй, здравствуй!                *Скрещивают прямые руки над головой.***

**- День такой прекрасный!                *Протягивают прямые руки вперёд.***

**- Хорошо под солнышком      *Поднимают руки вверх, встают на носочки***

**Мы растём, здоровее становимся с каждым днём!**

**-   Все собрались!? Все здоровы!? Бегать, играть, заниматься готовы? Ну, тогда подтянись, не зевай и не ленись, на разминку становись!**

**Раз, два, раз, два нам к дорожкам всем пора.**

**Ходьба по массажным дорожкам.**