

Конспект гимнастики после дневного сна  
с закаливающими мероприятиями  
в подготовительной группе  
**«Ночь полярная приходит»**  
(образовательная область «Здоровье»)



Воспитатель ТМБ ДОУ д/с «Забава»  
Сухорукова Инна Ярославовна

г. Дудинка  
октябрь 2015 год

**Цель:** целостное оздоровление детей.

**Проблема:** после дневного сна дети просыпались вялыми, мышечный тонус расслаблен, низкая работоспособность.

**Задачи:**

1. укрепить мышечный тонус;
2. сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня;
3. способствовать профилактике ОРВИ, скалеоза, плоскостопия;
4. общее укрепление здоровья детей;
5. повысить работоспособность детей и снизить утомляемость

**Оборудование:**

- «дорожки здоровья»;
- 3 дорожки для солевого закаливания (первая - опускается в солевой раствор (на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается на полу. Вторая намочена в пресной воде, кладется рядом с первым. Третья - остаётся сухой),
- 2 тазика;
- индивидуальные полотенца;
- атрибуты для игры «Стрекоза»

**1. Гимнастика пробуждения в постели «Ночь полярная уходит»**  
(Гимнастика проводится в кроватках лёжа, затем, сидя.)

Воспитатель: Ночь полярная приходит -  
А значит, солнышко уходит.  
В окошко солнышко стучит  
Велит мне деток разбудить.

Мы спокойно просыпаемся  
И за дело принимаемся.  
Неспеша, откроем глазки...  
Протираем ручками.  
Носик тоже хочет ласки  
И его разбудим мы (*лежа на спине открывать глазки, протирать ручками глаза, протирать носик от переносицы до кончиков*)

Наши ушки тоже спали  
«Просыпаться, не пора ли?»  
Их спокойно разминаем,  
Просыпаться продолжаем (*протирают ушки*)

Ручки поднимаем – медленно опускаем.  
Ещё раз поднимаем, и медленно опускаем.  
В коленях ноги мы сгибаем и очень плавно разгибаем.  
Ещё раз ножки мы сгибаем и очень плавно разгибаем.

А теперь нам нужно сесть  
Вправо, влево посмотреть,  
Ручки к солнцу потянуть  
С удовольствием зевнуть (*сидя в кроватках посмотреть вправо, влево, тянуть ручки кверху*)

Щёчки красные надуем  
Наши сны с кроваток сдуем.  
Мы проснулись все! Ура!  
Дети: Здравствуй, солнце! Вот и я!  
(развести руки в стороны)  
Слезть с кровати осторожно,  
Это очень даже можно!!!

## **2. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Солевое закаливание.**

Босиком проходим дружно,

Спинка ровная прямая,

Улыбайтесь наступая.

Чтобы вырасти здоровым

Нужно помнить, нужно знать

И зарядку пробужденья

Ежедневно выполнять.

*Ходьба босиком по «дорожкам здоровья», чередуя с ходьбой по солевым дорожкам.  
(Под музыку, пока не закончится)*

### **3. Музыкальная зарядка «Солнышко лучистое любит скакать».**

*И.п. – стойка руки на пояс или за спину.*

Мы проверим все осанку

Сзади сводим мы лопатки.

Музыкальную зарядку можем начинать,

Спину ровно, спинку прямо будем мы держать.

*(Дети выполняют зарядку по показу одного ребёнка)*

### **4. Дыхательная гимнастика.**

1. «Надуваем» 3-4 выдохами воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»

2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю выдохом через рот (5-6 раз).

3. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. Игра «Стрекоза и бабочка» (5-6 раз).

### **5. Водные процедуры.**

Умывание лица, шеи, рук до локтя.

## **Самоанализ**

## гимнастики после дневного сна с закаливающими мероприятиями вподготовительной группе (воспитатель И. Я. Сухорукова)

Гимнастика после сна позволяет пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение.

Целью проведения гимнастики после дневного сна с закаливающими мероприятиями является целостное оздоровление детей.

Проблема данного режимного момента заключалась в том, что после дневного сна дети просыпались вялыми, мышечный тонус расслаблен, низкая работоспособность.

В связи с этим были поставлены следующие задачи:

1. укрепить мышечный тонус;
2. сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня;
3. способствовать профилактике ОРВИ, скалеоза, плоскостопия;
4. общее укрепление здоровья детей;
5. повысить работоспособность детей и снизить утомляемость

Бодрящая гимнастика последнедневного сна состоит из основных этапов:

### 1. Гимнастика пробуждения в постели

Дети, только отбросили одеяло – уже элемент оздоровительного закаливания. Пробуждение проводится в тишине на спокойных тонах, с элементами точечногосамо массажа. Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле, повышают иммунитет.

### 2. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Солевое закаливание.

В упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки включено босохождение по дорожкам здоровья – это доска с гладкими камнями, дорожки из палочек, коврики с нашитыми пуговицами, ребристые доски, «массажные следы». Эти упражнения несут в себе двойную пользу: первая, как сказано выше, оказывает благоприятное действие по профилактике плоскостопия и нарушение осанки, а второе это разогрев ступней для контрастного закаливания по солевым дорожкам.

Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное - обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

Солевой раствор раздражает кожные рецепторы, вызывая расширение сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

### 3. Музыкальная зарядка «Солнышко лучистое любит скакать».

Движения под музыку мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Данная гимнастика хорошо известна детям, поэтому многие из них с удовольствием припевают. Музыкально-ритмические упражнения доставляют детям радость, улучшают не только настроение, но и общее состояние организма, повышают его защитные функции, помогают приспособляться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями.

Припевы музыкальной зарядки сопровождаются пальчиковой гимнастикой, что в свою очередь оказывает благотворное влияние на становление детской речи.

### 4. Дыхательная гимнастика.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

С этой целью были проведены игры: «У кого шарик больше?», «Стрекоза и бабочка». Атрибуты для последней игры были сделаны детьми самостоятельно.

### 5. Водные процедуры.

Они включают в себя – умывание лица, шеи и рук до локтя.

Остаётся добавить, что комплексную гимнастику после дневного сна с закаливающими мероприятиями мы проводим систематически. Используя всё вышперечисленное, мы в стремимся обеспечить здоровье наших детей, и обучаем их здоровому образу жизни.

