

Гимнастика после дневного сна.

Цели и задачи:

- 1) Продолжать укреплять здоровье детей, закалять их, развивать основные виды движений; создавать условия, способствующие развитию двигательной активности; предупредить утомление детей.
- 2) Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности, содействовать развитию основных движений.
- 3) Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- 4) Дать представление о том, что физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы, формировать желание вести здоровый образ жизни, воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Образовательная деятельность

Поднимайся, детвора!
Завершился тихий час,
Свет дневной встречает нас.
Мы проснулись, потянулись (потягивания)
Приподняли мы головку, (приподняли голову, повороты)
Кулачки сжимаем ловко. (сжатие-разжатие кистей)
Ножки начали плясать, (движения стопами)
Не желаем больше спать.
Обопрямся мы на ножки, (упр. "мостик" -приподнимание таза)
Приподнимемся немножко.
Все прогнулись, округлились, Мостики получились.
Ну, теперь вставать пора, Поднимайся, детвора!
Все по полу босиком,(коврики массажные)
А потом легко бегом.
Сделай вдох и улыбайся,
На носочки поднимайся.
Опускайся, выдыхай
И еще раз повторяй.
Ножки смело разминай - (ходьба на носках, пятках, внешней стопе.)
Ходьбу выполняй.



Массаж спины "Дождик"

Дождик бегаем по крыше - Бом! Бом! Бом!

(Дети встают друг за другом "паровозиком" и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)

По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!

(Постукивают пальчиками.)

- Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом!

(Легко постукивают кулачками.)

Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!

(Растирают ребрами ладоней - "пилят".)

Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом!

(Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.)

А уйду - тогда гуляйте: Бом: Бом: Бом:

(Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)

Танцевальные упражнения под музыку.

Вот теперь совсем проснулись, И к делам своим вернулись