

План – конспект гимнастики после сна для детей старшей группы с использованием массажных дорожек.

Цель, задачи:

Педагогические	Образовательные
<p><u>Цель:</u> проведение гимнастики после дневного сна с применением упражнений профилактической направленности, для комфортного пробуждения детей после дневного сна. Сохранение и укрепление здоровья детей</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p>Оздоровительная: -проводить упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, правильной осанки и на укрепление дыхательных мышц.</p> <p>Образовательная: -совершенствовать ходьбу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, в полуприсяде, по массажным дорожкам. -закрепить умение выполнять ОРУ с разной амплитудой; -точно выполнять разнообразные движения отдельных частей тела.</p> <p>-Воспитательная: -побуждать к регулярному и самостоятельному выполнению детьми физических упражнений после дневного сна.</p>	<p><u>Цель:</u> выполнение разных упражнений после сна для постепенного пробуждения.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p>Оздоровительная: -укрепить мышцы спины и стопы</p> <p>Образовательная: - точно и плавно выполнять разнообразные движения руками, туловищем, ногами в упражнениях</p> <p>Воспитательная: -регулярно и самостоятельно выполнять физические упражнения после дневного сна</p>

Части гимнастики	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть	1. Пробуждение	30 сек	Воспитатель ласковым тихим голосом объявляет детям подъем. Предлагает снять себя одеяло и принять И. П. Под легкую тихую музыку дети постепенно просыпаются, убирают с себя одеяло, ложатся на спину.
	2.«Потягивание» 1- И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 2-Поднять руки Вперед; 3- Потянутся; 4- И.п	3-4 раза	Следить за правильностью выполнения заданий.
	Самомассаж ладоней. Быстро растираем свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо.	3-4 раза	Следить за правильностью выполнения заданий.
	«Массаж ушей». а) дергаем за мочки б) прижимаем уши,		

	<p>складывая их пополам</p> <p>в) массаж козелка уха</p> <p>г) дыхательная гимнастика по методу Иванченко.</p>		
	Комплекс ОРУ		
Основная часть	<p>1-И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки;</p> <p>2-скрестить руки перед собой;</p> <p>3- развести руки;</p> <p>4- И.п.</p>	6 раз	Спина прямая. Стараемся скрестить руки как можно больше.
	<p>1- И.п.: лежа на спине, руки к плечам</p> <p>2- правая согнутая рука в локте вперед</p> <p>3- левая согнутая рука в локте вперед</p> <p>4- левая согнутая рука в локте назад</p> <p>5- И.п.</p>	8 раз	Стараемся соединить локти.
	<p>1-И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены;</p> <p>2-Согнуть обе ноги в коленях, 3- Выпрямить вверх;</p> <p>4-Медленно опустить прямые</p>	5 раз	Стараемся медленно опускать ноги, ноги прямые.

ноги; 5-И.п.		
1- И.п.: сидя ноги врозь, руки за головой; 2-Поворот вправо; 3-И.п.; 4-Повернуться влево; 5-Выпрямиться.	4 раза	Спина прямая. Как можно сильнее выполняем повороты .
2. И.п. стойка, руки на пояс 1- 5 ходьба на месте на носках 6 - И.п.	8 раз	Это очень полезное упражнение для профилактики плоскостопия, чтобы стопа у нас была здоровая.
Ходьба без задания И.п.: руки на поясе;	1 круг	В колонну по одному становись! Идти точно по заданию.
Ходьба на носках. И.п.: руки к плечам.	1 круг	Подняться выше на носки, спина прямая. Движение энергично.
Ходьба на пятках. И.п.: руки за головой;	1 круг	Лопатки сведены, носок поднимать выше на себя, руки держим за головой. Спина прямая.
Ходьба с высоким подниманием колен. И.п.: руки на поясе;	1 круг	Корпус прямой, голова приподнята.
Ходьба в полуприседе. И.п.: руки на бедре;	0,5 круга	Руками не касаться пола, туловище вперед не наклонять.
Ходьба по массажным дорожкам. И.п.: руки на поясе	2 круга	Соблюдаем дистанцию. Спина прямая, голову держим прямо!

	Медленная ходьба друг за другом; 1-на вдох – руки поднять в стороны, 2-на выдох - пустить вниз	5 раз	Соблюдаем дистанцию, стараемся сильнее делать вдох через нос.
	Остановка	-	На месте стой.
	Перестроение в шеренгу	-	Направо раз, два! Следить за правильным выполнением.
	«Дыхательные упражнения» И. п.: стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки; 1- Наклон вниз с прямыми ногами, делать выдох, произнести [ш]; 2-Выпрямиться, делать вдох через нос; 3- И.п.	6-8 раз	Стараемся сильнее делать вдох через нос!
Заключительная часть	Закаливающие процедуры.	2 мин	Умывание прохладной водой. Что – проснулись? Ну тогда - Ожидает вас вода! Умывайся, не ленись, Одевайся, есть садись! Дети умываются и одеваются

Министерство просвещения Российской Федерации
КГБПОУ «Красноярский педагогический колледж № 2»
Цикловая комиссия дошкольного образования

**Профессиональный модуль 01. Организация мероприятий,
направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического
развития**

**МДК.01.02. Теоретические и методические основы физического
воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста**

Тема 7.2.:

«Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями»

Выполнили: Гесс Е.В. 19ДО,
Белянина Т.А. 59ДО,
Форма обучения: заочная
Проверил: Чупина О.Н,
преподаватель ЦК
дошкольного образования

Красноярск, 2020