Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Сказка» г. Надыма»

(МДОУ «Детский сад «Сказка»)

**Конспект**

**Гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста**

**«**Весенняя полянка».

|  |
| --- |
| **Составил:**  **учитель-логопед**  **Байбарина Н.В.** |

**Надым 2014 г.**

**Образовательная область: «**Физическая культура».

**Интеграция образовательных областей: «**Физическая культура», «Здоровье», «Социализация».

**Форма:** закаливающие процедуры в игровой форме.

**Цель:** сохранение и укрепление физического здоровья детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Продолжать укреплять и сохранять здоровье детей.
2. Создавать условия для систематического закаливания организма, используя самомассаж, массаж стоп, топтание в тазу с водой.
3. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды.

**Оборудование:** аудиозапись пения птиц,корригирующий коврик с рассыпными камушками, дуга для подлезания, резиновый коврик с ребристой поверхностью, коврик с травкой, бумажные цветы для поляны (

**Ход закаливания:**

Птички стали щебетать,

Будем глазки открывать,

Просыпаться и вставать*.*

*(звучит щебетание птиц)*

Все проснулись?!

Улыбнулись? Потянулись? *(упражнения по тексту)*

С боку на бок повернулись.

Руки в стороны и в кулачок-

Разожмем и на бочок.

Руки вверх и в кулачок-

Разожмем и на бочок.

А моя ладошка,

Как веселая гармошка.

Пальчики я раздвигаю,

А потом опять сдвигаю.

Вправо, влево головою!

Сначала маленьким я буду

И к коленям я прижмусь,

А потом большим я стану

И до неба дотянусь!

*(упражнения лежа в постели)*

Дружно встали, потянулись, спины ровно, все проснулись!

Друг за другом встали в ряд,

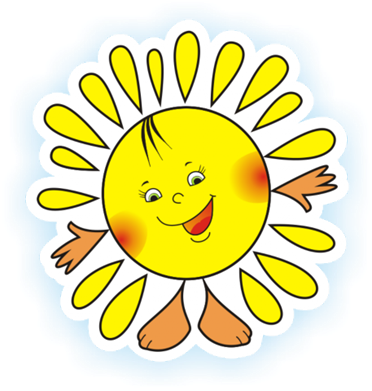
И пошли вперед опять*.*

*(подъем, построение в ряд)*

В лес весенний на прогулку,

Приглашаю вас пойти.

Интересней приключенья

Нам, ребята, не найти.

Как зверюшки по дорожке

Мы идем в весенний лес,

Тише, тише, не спешите,

Очень медленно идите.

(*Идут по дорожкам)*

Дальше, глубже в лес зашли,

Налетели комары.

Руки вверх - (*хлопок над головой*)

Руки вниз - (*хлопок другой)*

Комаров всех перебьем.

Под кустом пролезть не страшно

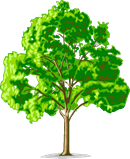
И под елкой не опасно.

Друг за другом успевайте.

Только ветки не сломайте*.*

*(Дуга)*

Мы идем, мы идем,

Никогда не устаем,

Все преграды на пути

Сможем запросто пройти.

И по кочкам мы идем,

Дальше, дальше все идем.

Ноги выше поднимаем

И по кочкам мы шагаем*. (коврики)*

Очень весело мы шли, *(ковер в виде поляны)*

На опушку вышли мы.

Все, зверюшки, на опушке

На зарядку становись!

Спины ровно, руки вниз!

Раз - присели, как бельчонок. (*приседают, согнув руки перед грудью*)

Два - привстали, как зайчонок. *(встают сделав «ушки» из пальчиков*)

Три - помчались как лошадка. (*бегут с высоким подниманием колена)*

Четыре - ходит мишка косолапый, у него кривые лапы. (*идут вперевалку*)

Пять - без тропинок, без дорожек катится колючий ежик. (*двигаются в полуприседе, сделав круглые спинки )*

К речке быстрой мы спустились*, (таз с водой)*

Мы по берегу пошли,

Ножки в воду опустили.

Раз, 2, 3, 4, 5, – можно ножки вынимать.

Вот как славно освежились, ободрились.

Вышли на берег крутой*,(пеленка)*

И отправились домой.

**Используемая литература:**

1. Губанова Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких. Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012г.

2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010г.