

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад «Росток» р.п. Пачелма.

Конспект

гимнастики пробуждения после дневного сна: «Встреча с доктором Айболитом»

Подготовила
воспитатель:
старшей группы
Абрамкина В.П.

2022-2023 учебный год.

Конспект гимнастики пробуждения после дневного сна: «Встреча с доктором Айболитом».

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребенка.

Программные задачи:

Воспитательные:

воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

Оздоровительные:

обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем организма, повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Образовательные:

закрепить умение детей ходить по корригирующим дорожкам, соблюдая прямолинейность, совершенствовать навыки бега, умение выполнять движения по команде, воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены.

Оборудование: корригирующая дорожка и отдельные корригирующие коврики, дорожка из нестандартного оборудования, игрушка доктор Айболит, игрушки зверят, бланк телеграммы, магнитофон с записью спокойной музыки.

Ход режимного момента.

Включается тихая музыка, под которую постепенно просыпаются дети.

1. Постепенный подъем (тихо играет музыка).

Воспитатель:

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали,

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает нас.

- Вы уже проснулись? Ну-ка покажите, как вы выросли, пока спали. (Дети потягиваются).

Вот какие мы стали большие.

- А у меня для вас сюрприз: сегодня к нам в гости пришел доктор Айболит. «Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит» (показываем куклу доктора Айболита). Айболит хочет посмотреть, все ли здоровые детки. Мы сейчас выполним упражнения, они не простые, а волшебные. Эти упражнения помогут нам набраться сил.

2. Корригирующая гимнастика:

Мы проснулись, потянулись,

Вправо, влево повернулись
(**потягивания, повороты головы**).

Приподняли мы головку.
(**приподнимание**).

Кулачки сжимаем ловко.
(**сжимание-разжимание кистей**).

Сели все ребятки дружно
(**салятся на кроватях**)

Упражнение это нужно
Детки плечики подняли и немного покачали.
(**покачивание плечами**)

А сейчас наклон вперед, не опаздывай народ
(**наклон туловища**)

Ножки начали плясать,
Не желают больше спать.

(**вращение стопами в разных направлениях**).

И немножечко поедем
Мы на велосипеде.

(**имитация движений велосипедиста**).

А теперь: упражнение «Бревнышко». И.П. лежа на спине ,руки кверху,
перекат со спины на живот и обратно.

А сейчас «Шлагбаум». И.П. лежа на спинке, поднимаем то левую то правую
ручку.

Вот теперь вставать пора,
Поднимайся, детвора!

Воспитатель: Молодцы, дети! Айболит доволен вами. Теперь вы никогда не
заболеете.

- Ой, что это? ТЕЛЕГРАММА!

«Приезжайте, доктор, в Африку скорей.

И спасите доктор наших малышей!»

Воспитатель: Ребята, Айболит просит нас помочь ему добраться до зверят
поможем?

(ответы детей).

Воспитатель: А пойдем мы по нашей волшебной дорожке, которая помогает
нам бороться с простудой, гриппом, ангиной.

3. Ходьба по закаливающей дорожке (профилактика плоскостопия).

Этот коврик необычный,
Очень даже, симпатичный.

Этот коврик очень важный:
Он лечебный, он массажный.

Потопчитесь, походите.

И немножко потрусите.

А сейчас пойдем на носках, ровным шагом, затем пройдем на
пятках, (**упражнения на большом ковре**)

А потом вприсядку.

Теперь остановитесь
И вниз наклонитесь.
Выпрямитесь, глубоко вдохните,
И руками потрясите.

(Дыхательная гимнастика). «Поворот» вправо, повернёмся. И друг другу улыбнёмся, и влево повернемся и друг другу улыбнемся. И.п. основная стойка 1- сделать вдох, 2- на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед, 3 – вернуться в И.п. 4 раза.

Воспитатель: вот мы и добрались до зверят. Ребята а хотите покажем им, что нужно делать, чтобы не болеть?

Самомассаж «Неболейка».

(массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

(указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

(прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны - вместе)

Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

(раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами)

Знаем, знаем – да, да, да! Нам простуда не страшна!

(потирают ладони друг о друга)

4. Формирование культурно-гигиенических навыков.

Воспитатель: Айболит благодарит вас за помощь. Он осмотрит зверят, а мы с вами обуваемся и идем умываться.

Нос, умойся.

Мойся, шейка.

Шейка, мойся хорошенько!

Не боимся мы воды-

Чисто умываемся,

И проходим дружно в группу

Друг другу улыбаемся.

(Дети умываются, растирают полотенцем шею).

Эмоциональный настрой: Похлопайте в ладоши у кого сейчас хорошее настроение! Посмотрите друг на друга- улыбнитесь! Я желаю всем нам хорошего продолжения дня!

Будем двигаться активно,

Хорошо себя вести.

Чтобы гости дорогие

Захотели вновь прийти!





