

МКДОУ "Военногородской детский сад"

***Конспект оздоровительного
мероприятия после сна "Колокольчик"
в младшей разновозрастной группе***

Подготовила воспитатель
разновозрастной группы 1
Медведева Елена Валериевна

п.Восточный 2016г.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать **гимнастике после дневного сна** именно оздоровительную направленность. Основная цель **гимнастики после дневного сна** – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Примерная схема проведения оздоровительной **гимнастики после дневного сна** выглядит так: **гимнастика в постели**, упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки.



ЦЕЛЬ:

Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка.

поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью Физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь

организму «проснуться»;

развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья;

формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

ОБОРУДОВАНИЕ: магнитофон, аудиозапись со спокойной музыкой, массажные, ребристые дорожки; дорожки-массажеры для стопы ног, спины;



Воспитатель звонит в колокольчик:

ледяной,

Колокольчик

Он всегда, везде со мной.

«Просыпайтесь!» - говорит,

«Закаляйтесь!» - всем велит.



Комплекс закаливающих упражнений

1. «Киски просыпаются». (Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок).

**На ковре котята спят,
Просыпаться не хотят.
Вот на спинку все легли,
Расшались тут они.
Хорошо нам отдыхать,
Но уже пора вставать.
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза и встать.**





2. Игры с одеялом. (Дети прячутся под одеяло, так 2-3 раза)

**Вот идет лохматый пес,
А зовут его - Барбос!
Что за звери здесь шалят?
Переловит всех котят.**



3. Легкий массаж. («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь)

4. Бег босиком по группе.

Потянулись, быстро встали,

На носочках побежали...



5. Ходьба по «дорожкам здоровья».

Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!

Топают ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Это наши ножки, топ, топ, топ!





6. Завершается подъем гигиеническими процедурами «Водичка-водичка...»



В завершение закаливающей
гимнастики после сна мы с ребятами
произносим ГИМН

**"Каждый день зарядку делай!
Будешь сильным, будешь смелым!"**

