

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «ЦРР-Детский сад № 11 «Светлячок»**



**Консультация для родителей в старшей группе
на тему: «Оздоровительная гимнастика после сна»
Воспитатель: Якубова М.С.**

Каспийск 2021г.

Цель. Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие задачи:

Учить выполнять упражнения из разных исходных положений, добиваясь естественности, лёгкости.

Развивающие задачи:

Развивать координацию движений рук и ног, ловкость, умение ориентироваться в пространстве. Закреплять двигательные навыки (в ходьбе, в прыжках, в перешагивании). Активизировать двигательную деятельность, используя игровой сюжет.

Воспитывающие задачи:

Воспитывать осознанное отношение детей к своему здоровью.

Ход гимнастики

1. Побудка:

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепко кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

2. Упражнения в кровати:

- 1) И. п.: лёжа на спине. Потянуться, напрягая мышцы, расслабиться (3-4р.).
- 2) И. п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулачки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и. п., вдох (3-4р.).
- 3) И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками и выпрямиться. (3-4р.).
- 4) И. п.: сидя на коленях, руки в стороны. Хлопок прямыми руками впереди. (3-4р.).
3. Зрительная гимнастика «Лисички моргают»
(изобразить совместно с детьми моргающих лисичек).
4. Дыхательное упражнение «Подуем на пушинку».
5. Упражнения на ковре «Весёлые медвежата»:

Воспитатель: Дети, мы пришли в лес на красивую поляну, а кто здесь живёт, вы попробуйте отгадать.

Я хозяин леса строгий, спать люблю зимой в берлоге,
И всю зиму на пролёт – снится мне душистый мёд.
Страшно я могу реветь. Кто же я скажи...

Дети: медведь

Воспитатель: правильно! Ребята, а сейчас мы с вами превратимся в медвежат. Раз, два, три, мы закружились, В медвежат мы превратились. Сейчас медвежата сделают зарядку.

ОРУ (без предметов):

Утром мишенька проснулся, мишка к солнцу потянулся.

Вот так, вот так мишка к солнцу потянулся.

Медвежата в чаще жили, головой своей крутили.

Вот так, вот так, головой своей крутили.

Медвежата мёд искали, дружно дерево качали.

Вот так, вот так, дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили и из речки воду пили!

Вот так, вот так и из речки воду пили.

Мишкам весело играть, мишкам хочется сказать.

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

Воспитатель: Стоп, закончилась зарядка.

Вдох и выдох для порядка.

До свиданья, добрый лес!

Полный сказок и чудес!

Раз, два, три – мы закружились

И в ребятки превратились.

6. Ходьба по дорожкам закаливания под музыкальное сопровождение.

7. Водные процедуры – обширное умывание лица, рук от плеча, шеи, груди, растирание полотенцем. (использование художественного слова).

Воспитатель: Водичка, водичка, умой моё личико,

Чтобы щёчки покраснели, чтобы глазки блестели,

Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок!

8. Точечный массаж

(по методике В. Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребёнка»).

Худ. слово: Всего лишь один раз в день,

Нам точечный массаж делать не лень!

Воспитатель: Закаляйтесь, дети,

Всем желаю от души,

Закалённым быть, здоровым,

К жизни быть всегда готовым!

Приложение 1.

