

**КОНСПЕКТ**  
**ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**  
*для детей средней группы*



*Выполнила: воспитатель Зинцова Ю.Б.*

**Цель:** укреплять физическое здоровье детей, используя здоровьесберегающие технологии.

**Оборудование:** аудиозапись музыкального произведения «Цветотерапия», корригирующая дорожка для профилактики плоскостопия, мокрая солевая дорожка для закаливания детей.

**Ход:** Гимнастика проводится под музыкальное сопровождение «Цветотерапия»

### ***Побудка для детей***

Тили-тили тили- бом,  
Что за странный перезвон.  
То будильник наш звенит,  
Просыпаться нам велит.  
Прогоню остатки сна.  
Одеяло в сторону.  
Нам гимнастика нужна,  
Чтобы быть здоровыми.  
Потянулись,  
С бока на бок повернулись,  
И обратно потянулись

### ***Комплекс упражнений***

**Воспитатель:** Ребята пошел дождик.

Капля первая упала Кап-Кап! - м. п. сидя на кровати, правую руку поднять вверх и опустить (3 раза);

И вторая пробежала - левую руку поднять вверх и опустить (3 раза);

Мы на небо посмотрели,

Капельки Кап-Кап запели - и. п. сидя на кровати производим вращение головой (5-6 раза);

Наши лица намочились



Мы их вытираем - и. п. сидя на кровати производим имитацию вытирания полотенцем (6раз);

Туфли, посмотрите мокрыми стали!

Мы плечами поведем,

И все капельки стряхнем! - и. п. стоя, ноги на ш. п. вращение руками в одну и другую стороны (4-5 раз);

От дождя мы убежим! – имитируют бег на месте.;

Под кусточком посидим - и. п. стоя, ноги на ш. п., руки на поясе, приседаем руки в сторону (5-6раз).



### ***Проводиться дыхательная гимнастика***

*Воспитатель собирает детей в круг.*

***Воспитатель:*** Ребята мы с вами

от дождя убежали и прибежали на цветочную поляну

Сколько здесь цветов у нас!

Мы понюхаем сейчас.

Аромат цветов вдыхаем (глубокий вдох носом),

И дыхание затаим (задержать),

А теперь мы выдыхаем (выдох через рот со звуком А).

Отдыхаем-отдыхаем.

### ***Закаливающие процедуры***

***Воспитатель:*** А теперь ребятки нам нужно пройти по мостику - *хождение босиком*

*по*

*мокрым солевым и корригирующим дорожкам.*



### ***Воздушные ванны***

Дети проходят в проветренную группу и одеваются.

