

*Конспект режимного момента  
в подготовительной группе*  
**«ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА»**

*Аганесова О.В.*

**Цель:** содействовать охране и укреплению здоровья детей.

**Задачи:**

1. Обучающая:

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

2. Развивающая:

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

3. Воспитывающая:

Воспитывать осознанное отношение детей к своему здоровью.

**Оборудование:** массажные коврики, канат, карандаши, музыкальное сопровождение.

**Предварительная работа:** ежедневное выполнение гимнастики после сна.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

Включается тихая музыка, под которую постепенно просыпаются дети, проводится **гимнастика в кроватках:**

Все проснулись? Потянулись!

С боку на бок повернулись, -

И на спинку все легли,

Расшатались как могли.

Ручки вверх и ножки вверх,

Пошалить сейчас не грех.

Сели! Посидели!

Головой повертели

Вправо, влево, вбок, вперед,

А потом наоборот.

Руки вверх подняли

Ими помахали.

Дети переходят на **массажные дорожки** (профилактика плоскостопия):

Теперь бежим к дорожке

Разминаем ножки.

А теперь вставай в кружок

Поиграй со мной дружок.

**Игра на коврике. Ходьба по канату.**

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за рядом ряд.

Вот семейство акробатов – *Ходьба на носках.*

На носках идет, на пятках. - *Ходьба на пятках.*

Вот идут широким шагом - *Ходьба широким шагом*

Наши чудо-силачи.

По арене бежит конь, - *Легкий бег.*

Рыжий гребень, как огонь.

Фокусник с корзиной змей – *Ходьба змейкой.*

Настоящий чародей! *Бег змейкой.*

## **Игровой массаж**

Чтобы не зевать от скуки,  
Встали и потерли руки,  
А затем ладошкой в лоб –  
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп!  
Щеки заскучали тоже?  
Мы и их похлопать можем.  
Ну-ка дружно, не зевать:  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Вот и шея. Ну-ка живо  
Переходим на загривок.  
А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.  
Постучим по ней на славу:  
Сверху, снизу, слева, справа.  
Постучим и тут, и там  
И немного по бокам...  
Не скучать и не лениться!  
Перешли на поясицу,  
Чуть нагнулись, ровно дышим,  
Хлопаем как можно выше.

---

## **Игра на стульчиках.**

Мы ходили, мы скакали,  
Наши ноженьки устали.  
Сядем все мы, отдохнём  
И массаж подошв начнём.  
  
Проведём по ножке нежно,  
Будет ноженька прилежной.  
Ласка всем, друзья, нужна.  
Это помни ты всегда!  
  
Разминка тоже обязательна,  
Выполняй её старательно.  
Растирай, старайся  
И не отвлекайся.  
  
По подошве, как граблями,  
Проведем сейчас руками  
И полезно, и приятно  
Это всем давно понятно.  
  
Рук своих ты не жалея  
И по ножке бей сильней.

Будут быстрыми они,  
Потом попробуй, догони!  
  
Гибкость тоже нам нужна,  
Без неё мы никуда.  
Раз - сгибай, два - выпрямляй  
Ну, активнее давай!  
  
Вот работа, так работа,  
Палочку катать охота.  
Веселей ты катай  
Да за нею поспевай.  
  
В центре зону мы найдём,  
Хорошенько разотрём.  
Надо с нею нам дружить,  
Чтобы всем здоровым быть.  
  
Скажем все: « Спасибо!»  
Ноженькам своим.  
Будем их беречь мы  
И всегда любить.

Молодцы, ребята! А теперь идите умываться и одевайтесь.