

«Трона здоровья» Комплекс оздоровительных мероприятий после сна.

Цель:

гармоничное физическое и духовное развитие детей, формирование здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

1. Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности;
2. Закреплять навыки проведения самомассажа рук, головы лица, активизировать биологически активные точки;
3. проводить профилактику плоскостопия;
4. формировать правильную осанку;
5. осуществлять комплекс закалывающих процедур (воздушные ванны, босиком);
6. закреплять умение осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений;
7. воспитывать у детей желание самостоятельно организовать, выполнять разнообразные упражнения, подвижные игры.

МАТЕРИАЛ:

Дорожки «Здоровья», физическое оборудование: массажные мячики, массажные шаррики.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:

После дневного сна.

Содержание

Словесное сопровождения

Дети просыпаются Говорила кошка мама

-Кис, снимай скорей пижаму,

Глазки лапками протри,

На зарядку -раз, два, три! 1 раз

Потягули передние лапки

И. П: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1. поднимают правую руку,

2. затем левую руку

3. потягиваются

4. И. П. 3 вдох

4 выдох 4-браз

Потянуди задние лапки

И. п: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Приподнять потянутые ноги

2, 3. Скрещивать ноги

4. плавно отпустить.

Бантик, бантик, не дразнись!

Вот поймаю- берегись!

4-6 раз

Где птичка?

И. П: Лежа на животе, руки вдоль туловища.

1. приподнять голову

2, 3. Поворот головой влево-вправо

3. И. П.

Где же скачет воробей,

На березе? У дверей?

Поверти-ка головой,

Он найдется сам собой! 4-6 раз

Котенок сердитый

И. П. стоя на четвертинках.

1, 2. Выгнуть спину вверх, голову опустить вниз, «фыр-фыр»

3, 4. Прогнуть спину, поднять голову. Тренируясь, моя спинка
Станет гибкой, как пружинка. 4-6 раз

Котенок ласковый

И. П. стоя на четвертинках.

1. голову вверх, спину прогнуть, повилать хвостом. Хвостик мой- неуловимый
Я -за ним, а он- за спинку.

Комплексе оздоровительной гимнастики после сна:

Проводится в кроватях

Раз рука, два рука

Лепим мы снеговика.

Три четыре, три четыре

Нарисуем рот пошире,

Пять -найдем морковь для носа,

Уголки найдем для глаз.

Шесть- наденем шляпу косо

Пусть смеется он у нас.

Семь и восемь, семь и восемь

Мы плясать его попросим.

А теперь всем детям встать

Руки медленно поднять

Пальцы сжать, потом разжать

Отдохнули все немножко

И отправились в дорожку.

Ходьба по тропе здоровья 3 раза 3-4 минуты.

Массаж с помощью специального мячика

Этот мячик не простой,

Он колючий вот какой.

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем,

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу.

Перекидывать друг другу.

Раз, два, три, четыре и пять –

Нам пора и отдыхать!

Пальчиковая гимнастика

Палец старший и большой

В сад за ёлками пошёл.

Указательный с порога

Указал ему дорогу.

Средний палец, самый меткий.

Он сбивает шишки с ветки.

Безмянный подбирает,

А мизинчик-господничек

Их в корзину собирает.

Упражнение с массажными мячами 1-1, 5 мин

1. И. в. Сидя на стуле, хват руками с боку стула, спина прижата к спинке стула (следить за

осанкой)

1-8 катать мяч ступней правой ноги от носка до пятки с усилием.



ПІРОПЛА
ЗДОРОВ'Я

