**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №23 ст. АРХОНСКАЯ»**  
**МО – ПРИГОРОДНЫЙ РАЙОН РСО – АЛАНИЯ**

363120, ст. Архонская, ул. Ворошилова, 44 т.8 (867-39) 3-12-79 e-mail:tchernitzkaja.ds23@yandex.ru

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №23 ст. Архонская»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В.Черницкая

Подготовила и правила: воспитатель Петрина Н.Н.

Конспект занятия «Закаливание и бодрящая гимнастика после сна в старшей группе»

Подготовила и правила: воспитатель Петрина Н.Н.

**Цель:** Обеспечение естественного перехода от расслабленного состояния сна к состоянию бодрствования.

**Задачи:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.

3. Создать атмосферу эмоционального благополучия.

*Под мелодичную тихую музыку дети постепенно просыпаются.*

***1 Пробуждение.***

**Воспитатель:** Приветствует проснувшихся детей, читает потешку

«Вот и проснулись…»

Вот и проснулись! Где были? В сказке!

Выспались щечки, выспались глазки,

Выспались ручки, выспались ножки…

Будут играть, бежать по дорожке.

***2. Комплекс «Гимнастика в постели»***

1. «Потягивание»

И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты; потянуться одновременно и руками и ногами, растягивая позвоночник (30 сек)

2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладони под подбородком; поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях (4 раза)

3. «Умываемся»

И.п. – сидя в постели ноги скрестно; быстро растереть свои ладошки до появления тепла, затем теплыми ладонями «умыть лицо»

1

***2. Упражнения возле кровати.***

**Дыхательные упражнения**

1. «Вырасти большой»

И.п. - Встать прямо, ноги вместе, хорошо потянуться, подняться на носки, вздохнуть, опустить руки, встать на всю ступню, выдохнуть со звуком «у- у- х» (4 раза)

2. «Послушай свое дыхание»

И.п. - Встать прямо, ноги вместе .Прислушаться к своему дыханию, дышать ровно и спокойно.

3. «Гуси летят»

Медленная ходьба в течение одной- двух минут, поднять руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох, произносить « у – у - у» (4 раза)

***Самомассаж***

1. Ставим пальчики между бровей, нашли выпуклые точки и указательными пальчиками по часовой стрелки массируем наши точки 3-4 раза

2. Переходим к следующему упражнению, находим точки, где расположены крылья носа, и указательными пальчиками, делаем массаж, 3-4 раза

3. следующие упражнение, посмотрит на свой большой палец, давайте его согнем и мы увидим бугорочек, указательным пальчиком по часовой стрелке надавливаем на эту точку, 3-4 раза

4. теперь найдем наши ушки, возьмемся за мочки ушей и потянем их, и бросим.

***4. Профилактика плоскостопия.***

1. Ходьба по массажным коврикам (движение выполняем на массажных ковриках. )
2. Через мостик» ( по ребристой доске).
3. «Рижский» метод закаливания.

Для данного метода **закаливания** используется три дорожки: резиновый коврик с шипами накрытые пеленкой, смоченной10% раствором поваренной соли. Другая пеленка в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

2

 Подтягивание

Отдыхаем 

 Умываемся

 Самомассаж



Рижский метод закаливания. «Соленые дорожки»

