

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №7»

**Комплекс нетрадиционной гимнастики после сна на тему
«Мы идем в волшебный лес»
в подготовительной группе №3**

Подготовили и провели: Воронина Е.А
Затонская З.Л

2015

Цель: Продолжать сохранять и укреплять физическое здоровье детей.

* **Задачи:**

- * **Образовательные:** расширять представления о здоровье человека. Прививать любовь к спорту, здоровому образу жизни. Совершенствовать умение выполнять движения в соответствии с текстом.
- * **Развивающие:** развивать координацию движений, двигательную активность. Развивать речь, внимание, память, способность к самоконтролю, самооценку при выполнении . движений.
- * **Воспитательные:** воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, побуждать оказывать друг другу посильную помощь.
- * **Материал:** ребристая доска, аудио запись «Пробуждение», настой трав для полоскания рта.
- * **Методические приемы:** игровая ситуация, музыкальное сопровождение, физические упражнения с текстовым сопровождением.

Звучит музыка «Пробуждение». Дети выполняют упражнения в кровати



**«Вот мы идем по ребристой дорожке,
Шагаем дружной, массируем ножки!»
(Ходьба по тактильной и ребристой дорожке)**



**«Теперь мы идем по узкой тропинке,
Идем на носочках, как бале ринки.»**
(Ходьба на носочках.)



**«И тянемся к веткам сосновым все выше
А шишки сосновые к ручкам все ближе!»
(Ходьба на пяточках, руки на поясе.)**



**«Вот филин спускается с ели большой
И гномиков хочет забрать он с собой.
Но гномы услышали филина крик:
«К опушке бегите скорей напрямик!»
(Легкий бег друг за другом по кругу)**



**«Сейчас в безопасности гномики наши
Шагают по травке дружно они»
(Ходьба по кругу в полуприсяду)**



**«Цветочки и птички – кругом красота –
Здоровыми дети пусть будут всегда!!!»**
(Ходьба по кругу, дети хлопают в ладоши.)



Выполнение точечного массажа «Волшебный гномик».



Дыхательная гимнастика

Упражнение №1. «Сосновый аромат».



Упражнение №2. «Цветочный аромат».



Упражнение №3. «Аромат щекочет носик»



Упражнение №4. «Устали гномики!».



Беседа и рассматривание лечебных трав



Завариваем настой трав для полоскания горла



Полоскание горла



**Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!**