

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!!!**