Конспект

пробуждающей гимнастики после дневного сна с использованием массажного мяча с детьми

старшей группы.

**Цель**: Применение гимнастики с массажными мячами для пробуждения организма детей старшего дошкольного возраста после дневного сна

**Задачи:**

- Устранить последствия после сна (сонливость, вялость и др.)

- Обеспечить постепенный переход от сна к бодрствованию;

-Укреплять мышцы и совершенствовать движение кистей рук с использованием су-джок терапии.

- Нормализовать сердечно – сосудистую, дыхательную систему;

- Укреплять опорно-двигательный аппарат;

- Закреплять приёмы работы с мячиком су-джоком: – сжимание и передача из руки в руку, прокатывать шарик в ладонях вперед и назад, проходя всю поверхность кисти.

- Развивать все **группы мышц**, координацию движений, точность движений при выполнении упражнений.

- Формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Предварительная работа: знакомство детей с массажером су-джок, правилами его использования, разучивание стихов, пальчиковых игр по теме су-джок терапия.

**Методы и приемы:**

Словесные: указания, речёвка, поощрения, художественное слово

Наглядные: показ упражнений

Практические: выполнение упражнений детьми, ходьба по «дорожке здоровья» и массажным коврикам.

**Виды деятельности:** двигательная

Оборудование: аудиозапись со спокойной музыкой, *«дорожка здоровья»*, массажные коврики, массажный мячик по количеству детей.

Содержание работы:

***I. Пробуждение.***

Проводим гимнастику пробуждения:

«Мальчики и девочки дружно просыпаются,

У мальчиков и девочек глазки открываются.

Одеяла в сторону тут же убираются,

Гимнастика у деток начинается!»

*Обратить внимание детей, чтобы проснуться им поможет гимнастика после сна*

***II. Лёжа в кроватке с массажным мячиком.***

*Предлагаю детям достать массажный мяч и сделать упражнения.*

«Самомассаж»

1. *(Выполняем движения в соответствии с текстом)* Этот мячик не простой, Весь колючий вот какой! Меж ладошками кладём, Им ладошки разотрём. Вверх – вниз его катаем, Свои ручки развиваем 1 - поглаживание лица: от носа к вискам; от подбородка к ушам; поглаживание шеи.

И. п.: лежа на спине.

2 - поглаживание рук от кончиков пальцев к плечам.

2. «Весёлые ручки» И.п. лёжа на спине, мяч в правой руке. 1-2 – руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 – вернуться в И.п. то же левой рукой (4 раз)

3. «Резвые ножки» 1-2 поднять правую ногу, согнутую в колене, переложить мяч под коленом в левую руку; 3-4 вернуться в И.п. так же переложить мяч в правую руку (6 раз)

4. И.п. сидя, упор руками сзади, ноги вместе прямые, мяч зажат ступнями ног. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, 3-4 – вернуться в И.п. (8 раз)

5. И.п. сидя на коленях и на пятках, мяч в правой руке. *«Кошечка»* 1-3 – наклон вперёд катить мяч от себя по прямой и обратно; 4- вернуться в И.п переложить мяч в левую руку. (4 раза)

*Предлагаю детям выполнить упражнения из исходного положения стоя возле кроваток на массажном коврике.*

6. И.п. стоя, мяч в правой руке. 1-2 стоя на коврике, наклон вперёд мяч прокатываем по правой ноге, сверху вниз и обратно; *Гладь мои ноги ёж, Ты колючий, ну и что ж?*  *Я хочу тебя погладить, Я хочу с тобой поладить* 3-4 то же самое по левой ноге. (4раз)

7. И.п. стоя мячик лежит в ладошках через нос набрать воздух и подуть на шарик.

**III. Хождение по *массажной дорожки из спальни,* в** ***групповую комнату.***

«Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна,

От хвори и болезни, Спасает нас она!» Дети, пройдя по дорожкам здоровья, идут к своим стульчикам и одеваются