Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка – детский сад № 58»

**Открытый просмотр**

**«Оздоровительные мероприятия после дневного сна в старшей группе № 10»**

**(с элементами самомассажа)**

Подготовила и провела:

Баранова Е. Н.,

воспитатель высшей

квалификационной категории

Саранск, 2022

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни и гармоничного физического и духовного развития детей,

**Задачи:**

* Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности.
* Закрепить навыки проведения самомассажа рук, головы лица, активизируя биологически активные точки.
* Осуществлять комплекс закаливающих процедур: воздушные ванны, хождение босиком – профилактика плоскостопия.

**Материал:** дорожки «Здоровья», физическое оборудование: массажные шарики.

**Время проведения:** после дневного сна. Комплекс № 5. «Мы проснулись».

**1. Пробуждение.**

**В.:** Солнца теплый лучик

Всех зовет вставать.

Чтоб проснуться лучше

Можно поиграть.

**2. Гимнастика с элементами массажа.** *(Проводится в кроватях под музыку. Дети лежат на кроватях)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Воспитатель**  Ручки, ножки, щечки, ушки  Очень любят потягушки.  Мы погладим их легонько  И проснемся потихоньку.  Где же, где же наши глазки?  Отвечайте без подсказки.  Мы прикрыли их ладошкой  И погладили немножко.  Глазки вверх мы поднимали,   Глазки вниз мы опускали  И моргали, и моргали.  Глазки, глазки, добрый день!  Просыпаться нам не лень!   Ушко правое ладошкой,  Ушко левое ладошкой  Все погладили, ребятки,  И подергали немножко?  Ушки, ушки, добрый день!  Просыпаться нам не лень!  Щечку правую ладошкой,  Щечку левую ладошкой  Все погладили, ребятки,  И похлопали немножко?  Щечки, щечки, добрый день!  Просыпаться нам не лень!  С ручкой правой поиграем,  С ручкой левой поиграем −  Пальчики соединяем,  А потом разъединяем.  Ручки, ручки, добрый день!  Бить в ладоши нам не лень!  Ножку правую ладошкой,  Ножку левую ладошкой  Все погладили, ребятки,  И потопали немножко?  Ножки, ножки, добрый день!  Дружно топать нам не лень!  Значит, будем просыпаться,  Умываться, одеваться! | *Прикрывают ладошками глаза, гладят их.*  *Поднимают глаза вверх.*  *Опускают глаза вниз.*  *Моргают.*  *Гладят ладонью правое ухо.*  *Гладят ладонью левое ухо.*  *Слегка дергают себя за уши.*  *Гладят ладонью правую щеку.*  *Гладят ладонью левую щеку.*  *Слегка хлопают себя по щекам.*  *Поднимают вверх правую руку*  *Поднимают вверх левую руку*  *Соединяют пальцы обеих рук*  *Затем разъединяют*  *Хлопают в ладоши*  *Гладят ладонью правую ногу.*  *Гладят ладонью левую ногу.*  *Топают ногами, согнутыми в коленях, по*  *кровати.*  *Дети потихоньку поднимаются и садятся в*  *кроватях* |

**2.1. 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!

**3. Дыхательные упражнения.** *(Дети встают с кроватей. Упражнения выполняются около кроватей).*

***«Гуси».*** На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».

***«Насос».*** Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

**4. Ходьба по** **тропе здоровья 3 раза 3-4 минуты**. **Выполняется под музыку.**

**Тропа здоровья**

1. Ребристая доска.

2. Массажный коврик.

3. Доска с расстановкой ног

4. Массажный коврик.

5. Мокрый коврик.

После тропы здоровья «Водные процедуры». Умывание водой комнатной температуры.