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, ушкиОчень любят потягушки.Мы погладим их легонькоИ проснемся потихоньку.Где же, где же наши глазки?Отвечайте без подсказки.Мы прикрыли их ладошкойИ погладили немножко.Глазки вверх мы поднимали, Глазки вниз мы опускалиИ моргали, и моргали.Глазки, глазки, добрый день!Просыпаться нам не лень! Ушко правое ладошкой,Ушко левое ладошкойВсе погладили, ребятки,И подергали немножко?Ушки, ушки, добрый день!Просыпаться нам не лень!Щечку правую ладошкой,Щечку левую ладошкойВсе 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 ладошкойВсе 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.