**Конспект бодрящей гимнастики в подготовительной к школе группе**

**Воспитатель: Решетова Н.Ю.**

**Цель:**

Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных и водных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

Укреплять опорно-двигательный аппарат;

Совершенствовать и развивать координацию движений;

Повысить жизненный тонус;

Укрепить иммунитет;

**Обучающие:**

Учить приемам пальчикового массажа;

Учить дышать через нос;

Формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия;

**Воспитательная:**

Воспитывать привычку здорового образа жизни.

**Оборудование:** магнитофон, аудиозаписи с музыкой, массажные коврики, поддоны с керамзитом, галькой, водой, силиконовые массажные перпчатки, дорожки, скалки, деревянные палки.

Было тихо в спальне,

Но пора вставать нам,

Глазки открывайте,

Немножко помаргайте.

Раздвигаем шторы,

Вот и полдник скоро!

(Откидываем одеяльца к ножкам)

Мы все дружненько проснулись

Улыбнулись, потянулись,

(Движения, соответствующие тексту)

Подышали ловко,

(Дышат носом)

Погудели громко,

(У-У-У-У-У)

А погромче,

А совсем громко…

Поднимайте плечики, как в траве кузнечики.

(Энергичные движения плечами вверх-вниз)

Ручки просыпаются

(сжимать, разжимать ладошки)

Играть собираются.

(поочередное поднимание прямых рук)

Ножки просыпаются,

(шевеление стоп)

Гулять собираются.

(поочередное поднимание прямых ног)

1, 2, 3, 4, - хлопаем руками,

(хлопки руками)

Руки вытянуть пошире – 1, 2, 3, 4

(сгибать и разгибать рукив стороны на каждый счет)

Живот легонечко погладим

(круговые движения по часовой стрелке)

Согнем колени и расслабим

(сгибать и разгибать ноги)

На два счета поднялись – 1,2

3, 4 – руки вниз.

А теперь проходим на коврики.

Дорожка здоровья: массажные коврики, шарики, керамзит, скалки,

массажные рукавички, палки, гири, влажные и сухие коврики.

Музыкальный танец в кругу: «Да, да, да – сказала голова…»

А теперь, ребята, мы с вами будем делать пальчиковый массаж.

1 – я точка – начало надбровных дуг.

Давайте найдем начало наших бровей.

Нашли?

А теперь проведем по ним пальчиками.

В гости к бровкам мы пошли, пальчиками их нашли.

2 – я точкак – переносица.

Пальчиком нашли мосток, по мосточку скок – поскок!

3 – я точка – крылья носа.

Опустилсь чуь – чуть ниже и на пальчики подышим.

4 – я точка – углы нижней челюсти.

Вот мы к шейке прикоснулись и ппошире улыбнулись.

5 – я точка - мочки ушей.

Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть.

6 – я точка – ладони.

Ручки надо растереть, чтобы больше не болеть.

7 – я точка – ноздри.

Зажимаем носик справа,

А вдыхаем воздух слева,

А теперь наоборот,

Мы вдыхаем кислород.

Молодцы, ребята! Хорошо позанимались!

Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми!

Проходим в спальню одеваться по дорожке здоровья.