**МАДОУ «Синеглазка» город Ноябрьск**

**Ямало-Ненецкого Автономного Округа**

**Воспитатель: Вахренева Н.М.**

**Оздоровительная гимнастика после сна для детей компенсирующей направленности с тяжелыми нарушениями речи ( в игровой форме)**

**Цель**: Укрепление здоровья, профилактика простудных заболеваний и плоскостопия.

**Задачи:**

1. Способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

2. Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к простудным заболеваниям.

3. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки.

4. Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены.

Комплекс состоит из несколько этапов:

1. Постепенный подъем.
2. Корригирующая гимнастика.
3. Самомассаж.
4. Упражнение на гибкость.
5. Упражнение «Буратино».
6. Ходьба по закаливающей дорожке (профилактика плоскостопия).
7. Формирование культурно-гигиенических навыков.

Материал: дорожки "Здоровья" с различными раздражителями.

Время проведения: после дневного сна.

**Ход режимного момента.**

Включается тихая музыка, под которую постепенно просыпаются дети.

**1.Постепенный подъем** (тихо играет музыка).

*Воспитатель:*

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали,

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает нас.

**(Включить свет)**

**2.Корригирующая гимнастика** (в кровати)

*Воспитатель:*

Мы проснулись, потянулись,

**(Делают потягивание 3раза )**

Вправо, влево повернулись

**(Потягивания, повороты 4раза)**

Приподняли мы головку.

**(Приподнимание 2раза).**

Кулачки сжимаем ловко.

**(Сжимание-разжимание кистей 2раза).**

Ножки начали плясать,

Не желают больше спать.

**(Вращение стопами в разных направлениях 6раз)**

Обопремся мы на ножки,

Приподнимемся немножко.

Все проснулись, округлились,

Мостики получились.

**(Выполнение упражнения «Мостик»: приподнимание таза из положения лежа на спине, ноги расставлены).**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Воспитатель и дети:*  И немножечко поедем  Мы на велосипеде.  **Ехали медведи на велосипеде,**  **А за ними кот задом наперед,**  **А за ними комарики на воздушном шарике,**  **А за ними раки на хромой собаке.** |

(Имитация движений велосипедиста)

*Воспитатель и дети:*

Дыхательное упражнение (вдох, выдох- Змейка шипит «ш»)

*Воспитатель и дети:*

Сидя по турецки в кроватях, поглаживание лица: от носа к вискам; от подбородка к ушам; поглаживание шеи; рук от кончиков пальцев к плечам

Воспитатель:

**3. Самомассаж «Неболейка».**

(массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний)

**Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.**

(поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

**Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.**

(указательными пальцами растирают крылья носа)

**Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.**

(прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны - вместе)

**Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.**

(раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами).

**И про грудку и животик не забудь-ка, ты дружочек.**

|  |
| --- |
| **Знаем, знаем – да, да, да! Нам простуда не страшна!**  (потирают ладони друг о друга). |

*Воспитатель:*

Дыхательное упражнение (вдох, выдох-3раза**)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | *Воспитатель:* |  |  |
|  | **4. Упражнение на гибкость.**  И.п.: сидя. 1 - руки соединить в  «замке» за спиной (правая рука  сверху через плечо, левая -снизу); 2 - и.п.  Поменять руки -3раза, 3раза. | 5-6 раз | При выполнении упр. следить за осанкой |
|  | *Воспитатель и дети:* | 5-6 раз |  |
|  | **5. Упражнение «Буратино».** (Около кроватки)  Буратино потянулся,  Раз нагнулся, два нагнулся.  Руки в стороны развел,  Видно ключик не нашел.  Чтобы ключик отыскать -  Надо на носочки встать | - | (Вдох через нос. Выдох  через рот) |
| 7 |  |  |  |
| 8 | Дыхательное упражнение (вдох, выдох- 3р.) |  |  |

**6. Ходьба по закаливающей дорожке (профилактика плоскостопия).**

*Воспитатель:*

Этот коврик очень важный:

Он лечебный, он массажный.

Этот коврик необычный,

Пуговичный, симпатичный.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| А теперь ножки пойдут по мокрой дорожке  Потопчитесь, походите.  (следить за равновесием детей при ходьбе)  Дыхательное упражнение (вдох, выдох-3раза)  **7. Формирование культурно-гигиенических навыков**  *Воспитатель:*  В кране чистая водица  Ну-ка дети, быстро мыться.  Моем шею, моем руки, уши  Вытираемся посуше.  Не боимся мы воды-  Чисто умываемся,  Друг другу улыбаемся.  (Дети умываются, растирают полотенцем шею).  - Молодцы! Теперь мы чистые и красивые. | 5-6 раз |  |
|  |  |  |