

## **Конспект гімнастики пробудження та загартування з елементами оздоровчих технологій для дітей середнього дошкільного віку**

**Чухрій М.В.**, інструктор з фізичної культури ЗДО № 286 «Полунична  
галявина», м. Запоріжжя

**Мета:** забезпечити природний, плавний перехід від сну до активної діяльності створюючи комфортний психоемоційний режим. Залучати дітей до рухово-активної, ігрової діяльності з використанням індивідуального підходу.

**Обладнання:** гумовий килимок, килимок з нашитими гудзиками, дерев'яні кеглі з намотаними мотузками, коробки з каштанами, камінцями, жолудями, обручі, ребриста дошка, музичний супровід.

**Попередня робота:** провітрювання приміщення перед загартуванням.

### **Хід:**

Вихователь заходить до спальні, наспівує пісню:

Дівчата і хлоп'ята прокидайтеся,  
Від м'якеньких подушок відривайтеся,  
Розплющуйте оченята –  
Нумо в казку мандрувати.

### **Самомасаж:**

- розтерти чоло (від середини до скронь 4-5 р.);
- розім'яти вуха, ніс, щоки 4-5 р.;
- потерти очі коловими рухами 4-5 р.

### **Комплекс «Ведмежата соні»**

Вихователь пропонує уваяти себе ведмежатами.

1. «Солодкий сон». В.п.: лежачи на боку в позі згрупування, обхопивши руками гомілки, діти повертаються з боку на бік – по 3 р. в кожен бік.
2. «Пробудження». Погойдування вперед-назад у позі згрупування – 3р.
3. «Потягусі». В.п.: лежачи на спині, діти випрямляють тулуб і тягнуть руки й ноги в протилежні сторони – 3р.
4. «Струшуємо листя» (імітаційна вправа). В.п.: лежачи на спині, діти виконують довільні рухи напівзігнутими руками, а потім рухи напіврозігнутими ногами, імітуючи, як ведмедики струшують із себе листя – по 3р. руками, 3р. ногами.
5. «Роздивляємося довкола». В.п.: лежачи на животі з опорою на передпліччя зігнутих у ліктях рук діти виконують повороти голови в сторони, піднімання – опускання, колові рухи головою – по 3р. в кожен бік.
6. «Здрастуй, сонечко». В.п.: лежачи на животі, діти віджимаються на руках (спочатку на напівзігнутих, потім повністю випрямляючи, промовляючи: «Здрастуй, сонечко!») – 3р.
7. «Шукаємо капці» (сміхотерапія). Діти повзають по ліжку на низьких карачках спочатку в один, потім в інший бік – 3р.

8. «Розминаємо спинки» (коригувальна вправа для правильної постави хребта). В.п. на середніх карачках діти повільно розгойдуються вперед-назад, злегка прогинаючи спинку – 3р.

9. «Високий дах». В.п.: на високих карачках, діти розгойдуються вперед-назад – 3р.

10. «Наводимо лад». В.п.: сидячи на ліжку, ноги на підлозі, діти нахиляються вперед – 3р., в сторони – 3р., імітуючи прибирання.

11. «Привітні дерева» (звукова гімнастика). В.п.: о.с. біля ліжка діти піднімають руки і помахують ними з боку в бік. Нахиляючи тулуб вліво-вправо, промовляючи «ш-ш-ш» - по 3р. в кожную сторону.

12. «Збираємо квіточки». В.п.: о.с. діти виконують кроки в різні сторони, імітуючи збирання квітів – 3р.

- Наша казка про ведмежат-сонь скінчилася.

**Корекція плоскостопості:** ходьба по гумовому килимку, килимку з нашитими гудзиками, дерев'яним кеглям з намотаними мотузками, наступання в коробки з каштанами, камінцями, жолудями, ходьба по краю обручя, ребристій дошці – 3 кола.

**Дихальна гімнастика:**

- Повітря в лісі чисте і свіже. Подихаймо. Ліву руку покласти на живіт, праву на груди, на 1-4 глибокий вдих носом, 5-8 видих ротом.