План-конспект гимнастики после сна для детей 6-7 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Двигательное содержание** | **Дозировка**  **Темп**  **Дыхание** | **Организационно-методические указания** |
| Дети потягиваются лежа в постели  Дети раскачиваются лежа на спине  И.п. дети сидят, ноги скрещены, повороты головы вправо, влево  И.п. дети сидят, ноги стоят на полу все стопой, выполняют растирания (руки, лоб, брови и т.д.)  Ходьба босиком по «дорожкам здоровья»  Умывание прохладной водой (комнатная температура) | 2-3 раза темп спокойный  6-8 раз темп спокойный  6-8 раз темп спокойный  Примерно по 10 сек.  Примерно 1 мин.  Примерно по 40 сек. | Дружно сели на качели, и качели полетели.  И.п. лежа, колени обхватить руками, голову подтянуть к коленям, упражнение «качелька».  Любопытная Варвара  смотрит влево, смотрит вправо,  Как?  Вот так, вот так, смотрит влево, смотрит вправо.  Ручки дружно растираем, потеплели, отпускаем.  (Растирание рук)  Лобик дружно растираем, потеплел он, отпускаем.  (Растирание лба)  Бровки дружно растираем, потеплели, отпускаем.  (Растирание бровей)  Носик дружно растираем, потеплел он, отпускаем.  (Растирание носика)  Как у нашей дочки розовые щѐчки, также у сыночка розовые щечки.  (Растирание щек)  Растираем дружно шейку, шейку трите хорошенько, снизу вверх, снизу вверх.  (Растирание шеи)  А теперь потрём ушки, наши ушки на макушке.  (Растирание ушек)  По ровненькой дорожке шагают наши ножки  Вот так, вот так шагают наши ножки.  Мы шагаем друг за другом  Лесом и зеленым лугом.  Обширное умывание:  Кран откройся, нос умойся!  Мойтесь сразу оба глаза!  Мойтесь уши, мойся шейка!  Шейка мойся хорошенько!  Мойтесь руки до локтя  И стряхнем их, как всегда. |