Гимнастика пробуждения

Гимнастика после сна для укрепления имунитета у детей.

Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, совершенствовать навыки основных движений, учить детей самостоятельно выполнять элементы точечного массажа и дыхательной гимнастики. Воспитывать желания расти здоров- Дети просыпаемся! (бужу детей)

Под легкую музыку дети просыпаются .

- Пожалуйста, ложитесь на спинку:

а) Делаем потягушки (8р.)

b) Сожмите руки в кулачки, поднимаем кулачки вверх-вниз (8р.)

c) Руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, упражнение «велосипед » (16р.)

d) Станьте около кроваток – приседания, наклоны, повороты.

e) Садитесь на кровати делаем точечный массаж + дыхательная гимнастика :

        Проверим ушки – массаж уных раковин большим и указательным пальцами  сверху – вниз (30сек)

        Проверяем носик – дергаем нос левой, а потом правой рукой слегка влево – вправо (по 4 раза)

        Проверяем не замерзли руки – трем ладони и дуем на них (20 сек)

        Гладим крылья носа указательными пальцами не нажимая сильно (20 сек)

        Греем шею – руками поглаживаем от груди до подбородка,  по очереди левой – правой рукой (20 сек.) легкими движениями

        Смотрим на ладошки, сдуваем снежинки (пушинки. пылинки и т.п.  ) по очереди с левой – правой руки, с двух рук ( вдох через нос, выход через рот)

        А теперь переходим на дорожку здоровья : дети босиком идут.( Соль, Аппликаторы, Следы (пуговицы или др.)). Обуваемся.