Двигательная активность после сна.

Средняя группа.

Двигательная активность детей после сна. Средняя группа.

I Коррегирующая гимнастика

II Закаливающие процедуры.

Задачи: Пробуждение детей, улучшение координации движений, повышение эмоционального тонуса, закаливание детей. Формирование привычки к здоровому образу жизни, желание заниматься физическими упражнениями.

Уражнения:

I « Прогулка в лес»

1« Где паровоз?»

И.п.: лёжа на спине в кровати. В.: повороты головы влево, вправо (5-6раз) 2 « Едем на паровозе»

И.п.: то же, руки согнуты в локтях. В.: поочерёдно выпрямление и сгибание рук. (5-6раз) 3 «Мост через реку

И.п.: то же, руки за головой. В.: опираясь на руки и ноги поднять туловище. (5раз) 4 «Лягушка»

И.п.: лёжа на животе. В.: ноги согнуть, поднять, доставая руками, поднять голову. 5 «Лиса» И.п.: стоя на четвереньках. В.: поднимая голову, прогибать спину, опуская голову, выгибать спину.(5-6раз)

6 «Велосипед» И.п.: лёжа на спине ноги согнуты в коленях. В.: ногами имитировать вращение педалей велосипеда.

7 «Мы выросли» И.п.: стоя возле кровати руки опущены, ноги вместе. В.: руки поднимать через стороны, вверх - вдох, опустить вниз - выдох.

II Закаливающие процедуры. Переход из тёплой спальни в прохладную группу (воздушные ванны).

Ходьба по массажным дорожкам.