

**Открытый показ по ЗОЖ**  
**гимнастика после дневного сна «Наше здоровье в наших руках»**

**Подготовила и провела:** Исакова Л.В., воспитатель 1КК

**Цель:** воспитание у детей дошкольного возраста осознанного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья.

**Задачи:**

1. Способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию.
2. Продолжать учить следить за дыханием.
3. Укреплять здоровье детей.

**I**

**Взвучиваем дружно:** мы проснулись, потянулись, улыбнулись (движения по тексту)

Весёлый жучок в гости к вам пришёл опять (упражнение «заводим весь организм, свободное движение руками и ногами»)

Поднимаем плечики, как зелёные кузнечики (лёжа на кроватках, движение плечами вверх-вниз) 1,2,3,4,5

Наш животик ловко дышит 1,2,3,4,5

Подбородком грудь достали, к потолку глаза подняли влево – вправо посмотрели, на кроватку тихо сели.

Руки в стороны поднялись, крепко так себя обняли (упражнения по тексту)

Про колени забыли, их руками обхватили. Покачались ловко (из стороны в сторону) 1,2,3,4,5

Пальцы ног разнять нам нужно 1,2,3,4,5 (шевелият пальцами от себя к себе, круговые движения)

А сейчас все вместе ноги поднимаем и тихонько опускаем (1,2,3,4,5)

Молодцы!!! Очень хорошо в кроватках мы размялись, дружно вместе все встаем и дальше за здоровьем пойдём

**I**

**I**

**Дыхательная гимнастика, массажные упражнения (стоя около кроватки)** не знают скуки (растирание рук – ладоней: вперёд – назад) круговыми движениями 1,2,3,4,5

Каждый палец молодец! (прокручивание на счёт 1,2,3,4,5)

Чтобы нам не скучать, будем прыгать и гулять (ходьба по голове, по бровям, поглаживание сверху вниз около носа – прочищаем носовые пазухи)

Заскучали наши ушки (ходьба вверх – вниз подушечками пальцев)

Прокручивание пальцами в ушных раковинах 1,2,3,4,5

Хлопки ладонями по ушным раковинам

Встряхивание, стучим пятками (счёт до 5)

Что нам делать, как нам быть?

Пора наши ножки полечить

(Ходьба по массажным, нетрадиционным видом дорожек, по мокрому и сухому коврику)

Воспитатель: по дорожкам мы идём, друг за другом босиком

Спинка ровная – прямая – улыбайтесь наступая.

Ходят наши ножки по здоровья дорожке

По дорожке не простой, по неровной,  
по колючей, по шершавой – вот какой!!!

Эти коврики очень важные

Они лечебные, они массажные.

**I**

**Ж**ил-был ёжик, он был колючий (показывают шарик массажер, перекладывают и правой руки в левую)

**М**ячик раскатывают погулять (катаем шарик по кругу)

Хитрый ёжик – чудачек, пришёл на полянку увидел тропинку и быстро-быстро побежал (раскатывание вперёд – назад, начиная с мизинца туда и обратно по всем пальцам).

Наш ёжик молодец!!!

Сто иголок на груди, то иголок позади (катают у себя по груди, по спине, встают в круг)

Ходит ёж в лесу по травке, натывается на булавки: грушу, сливу всякий плод, что под деревом растёт (катают мячик правой и левой ногой вперёд – назад, сидя на стульчиках)

**I**

**П**ять у нас пять братьев (показывают руку)

**Б**ольшой палец маленький мизинчик удаленький (называют, снимают кольцо)

безымянный – кольцо носит – никогда его не сбросит

ну, а этот средний, длинный он как раз по середине

этот указательный – самый замечательный

большой палец хоть не длинный, среди братьев самый сильный

Ну что проснулись? Ну тогда ожидает вас вода

**V**

**Закаливающие мероприятия** умывания рук и лица прохладной водой

**Воспитатель:** От водицы, от водицы

Всё улыбками искрится!

Ребята умываются, друг другу улыбаются

Молодцы!!!