**Конспект совместной образовательной деятельности в режимных моментах гимнастика после дневного сна с закаливающим эффектом. Сказка «Колобок» (средняя группа).**

Цель: Профилактика плоскостопия и простудных заболеваний в осенне-зимний период посредством проведения закаливающих процедур.

Задачи:

1. Способствовать укреплению, сохранению психического и физического здоровья воспитанников;
2. Создание положительного настроя на процесс пробуждение после дневного сна;
3. Закреплять навыки проведения самомассажа.

Технология: сюрпризный момент, беседа, диалог, слушание музыки, рефлексия.

Форма проведения: групповая.

Предварительная работа: чтение сказки, хождение по оздоровительным дорожкам, самомассаж.

Материалы: магнитофон, игрушка ежик, мячи для массажа, дорожки здоровья, ортопедические коврики.

Ход:

1. Пробуждение. Дети просыпаются под звуки леса и выполняют упражнения в постели.

Проснись дружок, и улыбнись

От души ты потянись

С боку на бок повернись

В сказке «Колобок» ты окажись**! (потягиваются)**

Ножки мы подняли

на педали встали

Быстрей педали я кручу,

И качу, качу, качу **(дети лежат на спине, руки за голову, выполняют упражнение велосипед, темп средний)**

Зашагали ножки, топ, топ, топ

Прямо по дорожке, топ, топ, топ.

Ну-ка веселее, вот как мы умеем, топ-топ-топ**. (три шага вперед и три шага назад по кровати)**

Где-то на лесной опушке, в одной старенькой избушке испекла бабка колобка:

Колобочек поднялся **(лежа на спине руки поднимают вверх)**

И румянцем налился **(растирают щёки)**

Из печи его достали **(из положения лежа поднять туловище, руки вперед)**

И в сметане обваляли **(согнуть ноги в коленях, обхватить их руками и наклонять то в один бок, то в другой)**

Положили на окошко, чтобы он остыл немножко**( руки положили на выпрямленные ноги, поочередно дуют на ладошки)**

1. Ходьба по дорожкам здоровья потом по ортопедическим коврикам, затем опять по дорожкам здоровья. **(Заканчивают и начинают упражнение ходьбой по мягким дорожкам)**

Далеко ли путь лежит, колобочек все бежит

По лесам, по лугам, его видно тут и там.

Вот навстречу по дороге брел медведь к своей берлоге

**(Идут как медведь, переваливаясь с ноги на ногу)**

И быстрее покатился, чтобы мишка в бок не впился.

На опушечке в лесу встретил рыжую лису

**(изображают лису, идут на носочках)**

**Воспитатель:** Мы с вами, ребята, побывали в сказке, в лесу. А кто ещё живёт в лесу (воспитатель подсказывает, загадывая загадку – шубка колючая, лапки короткие, да глазки как бусинки) ? А теперь посмотрите, внимательно кто к вам в гости пришел?

**Дети:** Ежик!

**Воспитатель:** Ребята, а он пришел к вам с подарками, лечебными мячами, которыми мы сейчас будем делать самомассаж. (Массаж делается от периферии к центру).

Ежик, ежик полечи ручку нам пощекочи **(прокатывают мяч по руке, начиная от кончиков пальцев и до плеча)**

И другую тоже,

Ежик, ежик полечи **(катают мячик между ладошками)** ножку нам пощекочи **(прокатывают мяч по ноге, начиная от кончиков пальцев и до бедра)**

И другую тоже,

Ежик, ежик полечи **(катают мячик между ладошками)** лобик нам пощекочи **(катают по лбу)**,

Ежик, ежик полечи **(катают мячик между ладошками)** щечку нам пощекочи (**катают по щеке),**

И другую тоже **( катают по щеке)**.

Воспитатель: Ребятки, вам понравилось наше путешествие? А если мы будем каждый день заниматься, какими мы станем?

Список литературы:

1. Рунова М. Сохранение и укрепление здоровья ребенка//Ж. Дошкольное воспитание.-1999.-№ 6
2. Г.Е. Каштанова Лечебная физкультура и массаж. М.: «Аркти», 2006
3. Т.С. Овчинникова. Организация здоровьесберегающей деятельности.-СПб.: «КАРО», 2006
4. Интернет ресурсы: http//www.maam.ru/detskijsad/gimnastika-posle-sna-puteshestvie-v-skazku-kolobok.html.