Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 400

городского округа Самара

**Методические рекомендации для ДОУ**

 **на тему: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»**



 Воспитатель МБДОУ № 400:

 Морозова Людмила Станиславовна

**Цель:** Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**-** познакомить с разными видами гимнастики;

- способствовать получению практических навыков по проведению;

- создать условия для обмена опытом по физическому воспитанию дошкольников.

**Форма проведения:**  семинар- практикум.

**Гимнастика после сна**

**Воспитатель:**

Кровать вцепилась мне в плечо:

- Не отпущу!.. Поспи еще!

Я вырвался. Тут простыня

Схватила за ногу меня:

- Постой, дружок, не убежишь!

Еще немножко полежишь!

- Вставанье – дело неприятное, -

Шепнуло одеяло ватное.

Подушки слышен голосок:

- Не торопись, поспи часок!

Хоть полчаса, хоть полминутки…

Но я вскочил и крикнул:

- Дудки!!!

 В.Данько

 Все педагоги и родители знают, что подъем детей после сна – целая наука. Гимнастика после дневного сна проводится ежедневно в хорошо проветренном помещении сначала в спальне, а затем в игровой комнате. Ее цель: поднять настроение и мышечный тонус детей. Начинается гимнастика с упражнений в постели, затем проводятся коррекционные упражнения, заканчивается гимнастика игрой.

 Сейчас наши ребята покажут, как они ее проводят.

 **Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием:**

1. Собирать пальцами босых ног с пола или ковра небольшие предметы и шарики.
2. Из положения сидя на полу (на стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце (салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга).
3. Ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
4. Ходить по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.
5. Ходить на внешней стороне стопы.
6. «Мельница»: сидя на коврике (ноги вытянуты вперед), производить круговые движения ступнями в разных направлениях.
7. «Художник»: рисовать карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.
8. «Утюжки»: сидя на полу, потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами по голеням, затем круговые движения.
9. Попеременно катать ногами деревянные или резиновые шипованные мячи (валики) в течение трех минут.