

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад «Березка»**

**Конспект гимнастики
пробуждения
(открытый показ)**

Подготовила: Гуринович О.А.

2020г.

Цель: Оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка, облегчение пробуждения после сна, стимулирование деятельности внутренних органов, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи: - Способствовать плавному переходу от сна к бодрствованию, постепенному пробуждению мышц, систем и процессов организма.

- Осуществлять профилактику простудных заболеваний, плоскостопия и нарушения осанки, оказывать закаливающее воздействие на организм.

- Повышать физический и эмоциональный тонус ребенка, создать положительный эмоциональный настрой группы, расположить к дальнейшей активной деятельности.

- Прививать необходимые санитарно-гигиенические навыки.

- Развивать коммуникативно-речевое общение через игровую деятельность и чтение стихотворений.

Оборудование: массажные дорожки «Здоровье», аудиозапись музыки.

Время проведения: после дневного сна.

Ход режимного момента.

Часть 1.

Звучит спокойная музыка, под которую постепенно просыпаются дети, и выполняют упражнения в постели.

Воспитатель:

Просыпайтесь-ка, ребятки!

Всем давно пора вставать

И зарядку начинать!

Наконец-то мы проснулись, *(протирают глазки кулачками)*

Сладко, сладко потянулись *(потягиваемся)*

Чтобы сон ушел, зевнули *(зеваем)*

Головой слегка тряхнули *(покачивание головой)*

Плечи поднимали, руками помахали,

Коленки сгибали, к груди прижимали,

Носочками подвигали, ножками подрыгали,

Теперь потрем мы носики, носики - курносики,

Разгладим свои лобики, погладим свои лобики,

Похлопаем по щечкам, только понежнее,

А вот по подбородочку можно посильнее,

С боку на бок повернулись, еще раз сладко потянулись,

Не хотим мы больше спать

Будем весело вставать!

Подышали ловко

(Дышат носом)

Погудели громко

(у-у-у-у-у)

Поднимайте плечики, как в траве кузнечики.

(Энергичные движения плечами вверх-вниз).

1,2,3,4 –шевелим ногами

(Стопы на себя, от себя)

1,2,3,4 – хлопаем руками

(Хлопки руками)

Руки вытянуть пошире 1,2,3,4

(Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет)

Наклонились 3,4

(Наклониться вперед касаясь ног руками)

И педали покрутили

(Велосипед)

На животик повернуться,

Спинку сильно изогнуть.

Прогибаемся сильнеей,

Чтобы были здоровей

(Лодочка)

Мы становимся все выше,

Достаем руками крышу

(Лежа на животе, руки вперед, потянуться)

На два счета поднялись 1,2

3,4 – руки вниз.

Дети встают с кровати и переходят к закаливающим процедурам.

Часть 2.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам *(помещение заранее проветривается).*

Воспитатель:

Теперь идем к дорожке, разминаем ножки.

Мы по коврикам идем друг за другом босиком.

Этот коврик очень важный

Он лечебный, он массажный.

Этот коврик необычный, пуговичный, симпатичный.

Есть следочки для ходьбы,

Есть ребристая доска,

Будем здоровыми мы всегда!

Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

Профилактика нарушений осанки

«У меня спина прямая»

И. п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)

«Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)

«Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе).

«Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)

«Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (повороты туловища)

«Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (действия в соответствии с текстом)

«Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!» (наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

Воспитатель:

За руки возьмемся

И друг другу улыбнемся

К стульчикам вернемся

И совсем проснемся.

