

Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ  
МБДОУ детский сад №87 «Улыбка» комбинированного вида

## Гимнастика пробуждения после дневного сна

Подготовили и провели:  
Лескова Е.А.,  
Павленко Г.К.  
(воспитатели старшей группы №28)

г. Улан – Удэ,  
2019

## Гимнастика пробуждения после дневного сна

**Образовательная область** физическое развитие.

**Место проведения:** спальная и игровая комнаты группы.

**Пояснительная записка.**

В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

**Основная цель** гимнастики после дневного сна – способствовать постепенному пробуждению детей, настроить на хорошее настроение с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

**Задачи:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать координацию движений, физические навыки;
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** ТВ, флешкарта с записью инструментальной музыки П. Мориа «Голубая вода», Б.Савельев «Разноцветная игра», «Птицы и дождь».

**Длительность** проведения гимнастики составляет 7-15 минут.

**Подготовка к проведению гимнастики:** проветривание помещения, раскладывание ковриков, подготовка атрибутов того или иного сюжета.

**Ход гимнастики:** Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой увеличивается постепенно. К гимнастике привлекаются проснувшиеся дети, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Воспитатель: Просыпаются котятки, просыпаются ребятки!

Добрый день! Пора вставать!

Пора глазки открывать.

После пробуждения, дети, лёжа в постели, выполняют упражнения.

1.Мы проснулись, улыбнулись

Посильнее потянулись.

Первый разик на спине, а потом на животе.

(руки поднять вверх, ноги вместе)

2.Ноги вверх мы поднимаем

И тихонько опускаем.

(поднимаем и опускаем прямые ноги)

3.А теперь мы с вами дети едем на велосипеде.

(вращают согнутыми в коленях ногами)

4.На кроватке тихо сели.

Руки в стороны подняли

Крепко все себя обняли

(сидя в кроватях "обнимают" себя руками перекрестно)

5.Наклонились, потянулись

До носочков дотянулись

(выполняют наклоны из положения сидя)

А теперь, пришла пора дружно встать вам, детвора!

Дети, давайте поиграем!

Сюрпризный момент (в групповую комнату «влетает» Карлсон - воспитатель)

Карлсон: Ух, ты! Какие все довольные, крепкие! Хотите пошалить?

Тогда заводите моторчики и полетели по кругу друг за другом, на пути нам встретятся препятствия, будьте внимательны!

(дети выполняют вращающие движения руками, согнутыми в локтях; бегут друг за другом босиком. Затем по ребристой доске, по массажному коврику, "пролетают" под дугой, между кеглями "змейкой").

Глушим моторы! Дети, мы приземлились на прекрасном лугу. Наш лужок называется "Лужок здоровья".

Давайте пройдем по подвесному мостику (дети идут боковым шагом по канату)

По мокрой земле, по сухому песочку (идут по влажному солевому и сухому коврику).

Карлсон: Молодцы, здорово пошалили! Дети, сколько красивых цветов растёт на нашем лугу! (на ковре разбросаны цветы (бумажные)).

Давайте вдохнём аромат цветов "Дыхательная гимнастика" (вдыхаем через нос – короткий вдох, затем длительный выдох через рот) воспитатель следит, чтобы дети при вдохе не поднимали плечи, а при выдохе не надували щёки.

А теперь ложитесь на коврик, закройте глаза и послушайте музыку природы.

(воспитатель включает инструментальную музыку П. Мориа «Голубая вода», Б.Савельев «Разноцветная игра», «Птицы и дождь»).

- Открывайте глаза, как вы себя чувствуете? Какое у вас настроение?

Замечательно, а сейчас нам пора одеваться и умываться.