Конспект

комплекса гимнастики пробуждения

Цели и задачи:

1)    Продолжать укреплять здоровье детей, закалять их, развивать основные виды движений; создавать условия, способствующие развитию двигательной активности; предупреждать утомление детей.

2)    Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности, содействовать развитию основных движений.

3)    Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

4)    Дать представление о том, что физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы, формировать желание вести здоровый образ жизни, воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

 В: «Ребятки, здравствуйте, я по вам очень соскучилась, потихоньку просыпаемся, открываем глазки; давайте начнём наше просыпание с зарядки пробуждения; откиньте одеяльца, лягте на спинки, вытяните ножки, ручки положите вдоль туловища».

1.    Потягушечки

Вот почти мы все проснулись

И в кроватке потянулись

И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты, потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник.

2. Проснулись

Вот проснулись ручки.

Вот проснулись ножки,

И хотят скорей бежать

К маме по дорожке

И.п.- лёжа на спине, руки поочерёдно поднять вверх, глаза закрыты, поочерёдно тянуть от себя пр. и лев. руку; затем поочерёдно тянуть от себя пр. и лев. ногу, делать вращательные движения ногами и руками (бежать по дорожке к маме).

3. Клубочек

Не хотим мы простывать

Хоть и начали дрожать

Мы совсем уже проснулись

И в кроватке потянулись

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, свернуться в клубочек, дрожать, изображая, что холодно, затем раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться.

4. Пальчики

Пальчики хотят проснуться

Чтоб в водичку окунуться

И.п.- сидя в постели, ноги с крестно, растирать ладони до появления тепла.

5. Умоемся

А теперь лицо умоем

Глазки широко раскроем

И.п. - сидя в постели, ноги с крестно, умыть лицо тёплыми руками. Вот готовы мы вставать, бегать, прыгать и играть!

В:«А сейчас ребятки встаньте возле кроваток, ладошки поздоровались, поиграли пальчики.

Ребята,  а скажите мне какое сейчас время года (на дорожках, на крышах домов лежит снег, деревья стоят без листиков, они спят.)»

Д: «Зима».

В:«Умнички, а давайте мы с вами сейчас вернемся в лето. Что летом происходит с природой (светит ярко солнышко, тепло, на деревьях растут листики); а когда солнышко прячется за тучку, что происходит, что капает с неба?»

Д:Дождик.

В:Давайте с вами представим, что мы вернулись в лето и пошёл дождичек. Встаньте друг за другом «паровозиком» и похлопываем ладошками по спинкам друг друга.

Массаж спины «Дождик»

Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Ном!

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают друг друга

ладошками по спинкам)

По весёлой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!

(Постукивают пальчиками)

Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом!

(Легко постукивают кулачками)

Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!

(Растирают рёбрами ладоней - «пилят»)

Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом!

(Кладут ладони на плечи ребёнка стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи)

А уйду - тогда гуляйте: Бом! Бом! Бом!

(Поглаживают спинку мягкими движениями ладоней)

В: Молодцы, умнички, теперь мы окончательно проснулись и идём одеваться.