

Конспект гимнастики пробуждения после дневного сна

Возрастная группа: средняя группа (4-5 года)

Цель: способствование пробуждению после дневного сна.

Программные задачи:

- Способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию.
- Повышать жизненный тонус и сопротивляемость, закаливать, повышать устойчивость организма к простудным заболеваниям.
- Профилактика развития плоскостопия.

Оборудование: ортопедическая дорожка, массажные коврики, канат

Предварительная работа: разучивание комплекса гимнастики пробуждения после сна, беседа на закрепление культурно-гигиенических навыков.

Форма одежды: пижама.

Ход гимнастики пробуждения после сна:

I. Вводно-подготовительная часть

«Мальчики и девочки дружно просыпаются,

У мальчиков и девочек глазки открываются.

Веки поднимаются, одеяла в сторону тут же убираются.

1,2,3,4,5 гимнастику нашу нам нужно начинать!»

ОРУ в кровати

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Спокойно сделать глубокий вдох (через нос) – выдох (через рот).

2. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Руки поднимать вверх через стороны, потянуться, И.п.

3. И.п.: Лёжа на спине, руки вытянуты возле головы.

Повернуться на правый бок, И.п., повернуться на левый бок, И.п.

4. И.п.: лёжа на спине, руки под головой.

Поднимаем правую ногу, И.п.,

поднимем левую ногу, И.п.

5. И.п.: лёжа на спине, руки под головой.

Протянуть правую ногу пяткой вперёд, носок на себя, тоже левой ногой.

Самомассаж

1. Поглаживание носа и бровей:

Указательным и средним пальцам двух рук, проводим:

-от носа к переносицы;

-от переносицы к бровям;

-от бровей к вискам.

2. Разминаем уши:

Большим и указательным пальцем, двумя руками, щипаем ушные раковины (сверху вниз).

3. Растираем ладони.

4. Поглаживание руки:

-от кистей вверх до локтя.

5. Круговыми движениями гладим живот:

- правой рукой;

- левой рукой.

4 раза

(умеренно)

5 раз
(умеренно)
5 раз
(медленно)
5 раз
(умеренно)
4 раза
(медленно)
5 раз
(медленно)
5 раз
(медленно)
30 сек.
5 раз
(медленно)
5 раз
(умеренно)

- Дети, просыпаемся! Никто с кровати не встаёт, сейчас будем с вами делать гимнастику после сна.
- Давайте, положим одеяло в ноги, а подушку поставим облакатив на спинку кровати. Сами ложимся ровненько на спинку, ножки вытягиваем.
- Ребята, лежим на спине, руки вдоль туловища. Делаем глубокий вдох через нос и выдох через рот.
- Дети, лежим также. Теперь поднимем руки через стороны вверх и начинаем тянуться, как будто мы начинаем расти, возвращаемся обратно.
- Лежим на спине, руки поднимаем вверх. Поворачиваемся на правый бок, ложимся на спину, теперь на левый бок и возвращаемся в И.п.
- Дети лежим, руки лежим под голову. Поднимаем правую ногу, опускаем, поднимаем левую ногу, опускаем.
- Ребята, лежим также. Начинаем тянуть правую ногу пятку вперёд, а носок на себя. Теперь левой ногой, пятку вперёд носок на себя.
- Ребята, начинаем делать самомассаж.
- Лежим ровненько, ноги вместе, втянули.
- Берём и соединяем два пальца указательный и средний на двух руках. И начинаем водить пальцами, поглаживающими движениями от носа к переносице, от переносицы к бровям, от бровей к вискам.
- Ребята, а теперь берём большой и указательный пальчик, и начинаем щипать ушки (сверху вниз).
- А теперь представьте, что вы сейчас на морозе и очень замёрзли. Начинаем растирать ладони.
- Наши ручки устали. Давайте мы их погладим. Правой рукой гладим левую руку от пальчиков до локтя. А теперь наоборот левой рукой, гладим правую руки. Вот молодцы!
- Дети, а теперь погладим правой рукой живот по кругу и также только левой.

Бужу детей, настраиваю на выполнение гимнастики после сна.

Вдох через нос выдох через рот.

Ровные руки.

Правильный поворот амплитуды тела.

Ровная нога.

Ровная нога, пятка вперёд, носок на себя.

Внимательно слежу за правильным выполнением самомассажа.

II. Основная часть

«Раз, два, три, четыре, пять – нам пора вставать!
Распрямылись и опять
Будем ножками шагать»

Ходьба по дорожке здоровья.

Физкультминутка возле стульев.

А теперь на месте шаг.

(Ходьба на месте)

Выше ноги! Стой, раз, два!

(Остановиться)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем.

(Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем.

(Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно!

(Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем.

(Ходьба на месте.)

От души мы потянулись,

(Потягивания - руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись.

(Дети стоят).

умеренно

-Дети, встаём! Но не обуваемся, обувь берём в руки. Проходим дорожку здоровья, обуваемся и идём к своим стульчикам.

- Ребята шагаем на месте. Поднимаем выше ноги.

- На месте стой.

- Поднимаем и опускаем плечи.

-Руки перед грудью, рывки выполняем.

- Прыгаем на месте 10 раз.

-Ходьба на месте.

- На месте стоять.

Следить за правильным выполнением упражнений.

III. Заключительная часть

Дыхательное упражнение

«Вырасти большой»

ИП: стоя прямо, руки на поясе, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!

«Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна,

От хвори и болезни,

Спасает нас она!»

Обширное умывание.

Закаливающие процедуры.

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки покраснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

4 раза
(умеренно)

- Ребята, а теперь восстанавливаем дыхание.

Стоим прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдыхаем через нос, поднимаем руки вверх, тянемся вверх и становимся на носки. На выдох через рот пускаем руки через стороны, становимся на всю стопу и произносим «у-х-х-х».

- Ребята, молодцы. Вот мы и проснулись. Теперь пора умываться!

Вдох через нос, выдох через рот.

Проговариваем вместе с детьми.

Сопроводить к умывальникам и контроль при выполнении КГН.