



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида №23 «Ромашка»  
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

**КОНСПЕКТ ПРОВЕДЕНИЯ  
ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ**  
«Улетают сны в окошко»  
(подготовительная к школе группа)

Воспитатель:

Широбокова И.Н.

2014г.

# ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

«Улетают сны в окошко»

## **ЦЕЛЬ:**

поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»;

развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья;  
формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** магнитофон, аудиозапись со спокойной музыкой, массажные дорожки.

## **АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ:**

### **1 ЧАСТЬ**

#### **Пробуждение**

Воспитатель ласковым, тихим голосом объявляет детям «подъём».

Улыбается. Не торопит детей разбудить всех сразу. Предлагает снять с себя одеяло и принять И.П.

Под лёгкую, тихую музыку постепенно просыпаются, убирают одеяло с себя.

#### **В кровати:**

Улетели сны в окошко,

Убежали по дорожке.

Ну, а мы с тобой проснулись

И проснувшись, улыбнулись.

Открывай один глазок,

Открывай другой глазок.

Давно пора вставать.

Сон закончился - встаем!

Но не сразу.

Сначала руки проснулись и потянулись.

С боку на бок повернулись,-

И на спинку все легли расшатались как могли.

Выпрямляются ножки,

Поплясали немножко.

Ручки вверх и ножки вверх,

Пошалить сейчас не грех.

## Самомассаж

Чтобы горло не болело,  
Мы его погладим смело.  
Лоб мы тоже разотрем,  
Ладошку ставим козырьком.  
Вилку пальчиком делай,  
Массируй ушки ты умело.  
Знаем, знаем, да-да-да,  
Нам простуда не нужна!

### 2 часть

#### Возле кровати:

А теперь мы зайки.

Скачут, скачут во лесочке  
Зайцы – серые клубочки  
Прыг- скок, прыг- скок  
Зайка прыгнул на пенек  
В барабан он громко бьет,  
На разминку всех зовет.  
Лапки вверх, лапки вниз  
На носочки подтянись.  
Лапки ставим на бочок  
На носочках скок, скок, скок.

#### Упражнение на дыхание

«Зайки нюхают цветы»

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты?

И.п – стоя ноги врозь, напрячься

Руки в стороны – вдох,

Медленно выдыхать воздух трубочкой, расслабить (цветочек завял),  
голову

Опустить вниз, руки опущены. ( 3-4 раза)

#### Гимнастика для глаз

Игра «Жмурки»

1. закрыть глаза руками, открыть.

2. быстро поморгать.

### 3 часть

#### Хождение по «дорожке здоровья»

Водные процедуры

