

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

Хожение по «дорожке здоровья»

Водные процедуры

