

Побудка во второй младшей группе

Цель. Продолжать работу по укреплению здоровья детей, создать условия для систематического

закаливания организма, формирования правильной осанки, гигиенических навыков, профилактики плоскостопия, начальных представлений о здоровом образе жизни. Воспитывать положительный эмоциональный настрой на процесс пробуждения после сна, интерес к физическим упражнениям. Учить выполнять движения в общем для всех темпе.

Оборудование: рифлёные резиновые коврики, ребристая доска, координационная дорожка, аудиозапись веселой детской песенки.

Потягунушки, потягунушки, а в ножки
ходунушки, а в ручки хватунушки, а в роток
говорок, а в голову разумок.



-Теперь разбудим глазки (дети поглаживают веки от внутреннего угла к внешнему).



Наши ножки проснулись, встрепенулись,
потянулись.



Где ладошки? Тут? – Тут! На ладошках пруд? –
Пруд.

Палец большой-
гусь молодой.
Указательный
поймал, Средний
гуся ощипал, Этот
палец суп варил,
Самый меньший-
печь топил.
Полетел гусь в рот,
а оттуда в живот...
Вот!



А теперь разбудим колени, «поехали на велосипеде»!



Присаживайтесь в
кроватьках, будем
будить головку.

Медленно опустите
голову, постарайтесь
достать
подбородком грудь,

так же медленно
отведите голову
назад, а теперь
наклоните влево,
вправо

и нарисуйте кружок
головой.



Все проснулись! Пошли гулять по дорожкам.

Наши детки по полу
Ножками затопали.
Посмотрите, хороши
Наши детки – малыши!
Топа-топа-топа-топ,
Топа-топа-топа-стоп!



Опять шагают ножки по другой дорожке.

Зашагали ножки,
топ-топ-топ,
Прямо по дорожке,
топ-топ-топ,
Ну-ка, веселее,
топ-топ-топ,
Вот как мы умеем,
топ-топ-топ!



Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазки
блестели,
Чтобы щёчки
краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.





Солнце вот уже
давно смотрит в
группу к нам в окно.
Мы проснулись все.
Ура! Нам теперь
играть пора...