

Минутки-пробудки для малышей»

Конспект гимнастики после дневного сна

Цель. Продолжать работу по укреплению здоровья детей, создавать условия для систематического закаливания организма, воспитания правильной осанки, гигиенических навыков, в профилактике нарушений осанки, плоскостопия.

Воспитывать положительный эмоциональный настрой на процесс пробуждения после сна.

Упражнять в ходьбе со свободными, естественными движениями рук, правильно координируя работу ног и рук. Учить выполнять движения в общем для всех темпе.

Материал: рифлёные резиновые коврики, рифлёная доска, кубики, воздушный шарик, дорожки со шнурами, верёвка для подлезания.

Методика. Воспитатель с солнышком в руках или в костюме солнышка будит детей, касаясь каждого из них «лучиком», поглаживая по плечу, по голове.

- Потягунушки, потягунушки,
А в ножки ходунушки,
А в ручки хватунушки,
А в роток говорок,
А в головку разумок.

Дети потягиваются,
вытягивают ноги
и руки до упора,
расслабляют
мышцы.

(повторить это движение на левом, а затем на правом боку)

-Наши ножки проснулись,
Встрепенулись, потянулись,
И в колене не согнулись,
И ещё раз потянулись,
Потянулись, отдохнули.

Лечь ровно и
поочерёдно поднимать
и опускать ноги,
стараясь вытянуть носок,
не сгибая ноги в коленях.

-Наши ручки проснулись.
-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.

Поднять руки вверх
и перебирать поочерёдно
пальцами, сначала
медленно, а затем
ускоряя темп,
закончить упражнение
сжатием пальцев в кулак
и сильным раскрытием
кисти.

Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот... Вот!

-Давайте с вами хорошенько разбудим наши ножки.

Вытяните носки стоп, согните стопу, потяните к себе пальчики и нарисуйте ими кружочки. Молодцы! Отдохните. И ещё раз! (повторить 3-5 раз)

-А теперь разбудим колени: похлопайте по ним, согните ноги в коленях, придерживая бёдра, сделайте круговые движения коленом левой ноги, а теперь правой. Молодцы, ребята! (повторить 3-5 раз)

-Присаживайтесь в кроватках, 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. (повторить 3-5 раз)

-Теперь разбудим глазки. Садитесь в кроватках поудобнее, сильно зажмурьте глаза, теперь широко откройте, посмотрите вверх, вниз, влево, вправо и опять зажмурьте сильно. (повторить 3-5 раз)

-Сейчас разбудим ротик. Сделайте глубокий вдох, а выдыхая – помычите «м», но рот не открывайте. (повторить 3-5 раз)

-Сделайте глубокий вдох и выталкивайте воздух через нос короткими толчками, а рот не открывайте. (повторить 3-5 раз)

-Все проснулись детки и пошли гулять по дорожкам. (дети встают с кроватей и ходят по дорожкам, рифлёным коврикам)

Наши детки на полу
Ножками затопали.
Ходят детки ножками,
Новыми сапожками.
Посмотрите, хороши
Наши детки – малыши!
Топа-топа-топа-топ,
Топа-топа-топа-стоп!

-На пути узенький мостик, осторожно, не оступитесь!

(ходьба между двух шнуров)

-Переступаем кочки, поднимайте выше ноги, чтобы не споткнуться.

(перешагивание через кубики)

-Шар воздушный прилетел, подуйте, чтобы он не упал.

(вдох через нос, выдох –
через сомкнутые губы)

-Опять зашагали наши ножки по разным дорожкам.

(ходьба по ребристым
дорожкам и коврикам)

-Зашагали ножки, топ-топ-топ,
Прямо по дорожке, топ-топ-топ,
Топают сапожки, топ-топ-топ,
Это наши ножки, топ-топ-топ.
Ну-ка, веселее, топ-топ-топ,
Вот как мы умеем, топ-топ-топ!

-Повстречался нам на дороге медведь. Как он шёл, покажите.

(встать на «четыре лапы», опираясь на пол полной поверхностью ладони и ступни, и тихонько передвигаться в таком положении)

-А вот и лисичка-сестричка крадётся.

(ходьба на носках, передавая повадки лисы)

-А это мышки вылезают из своих норок, прогибают спинки.

(подлезание под верёвку)

-Вот и зайка прискакал.

(прыжки на двух ногах с продвижением вперёд)

-Поскакал зайка умываться после сна. А наши детки тоже будут умывать водичкой своё личико.

Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

(дети умываются, одеваются, причёсываются, моют руки и садятся кушать)