

Конспект гимнастики для пробуждения после дневного сна «Веселые котята» в средней группе



Цель: поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью физических упражнений, сохранение и укрепление здоровья.

Задачи:

- помочь в осуществлении перехода от сна к бодрствованию, подготовка к активной деятельности;
- развивать умение активно, с мышечным напряжением выполнять упражнения;
- воспитывать желание самостоятельно организовывать, разнообразные упражнения.

**Мальчики и девочки дружно просыпаются,
У мальчиков и девочек глазки открываются.
Веки поднимаются,
Одеяла в сторону тут же убираются.
Раз, два, три, четыре, пять
Гимнастику нам нужно начать.
Ребята сегодня мы с вами превратимся в котят.**

1. Сон прошел и мы проснулись

Наши глазки улыбнулись

Лапки потянулись

Они тоже ведь проснулись.

"Потягивание котят". И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.
Потягивание руками и ногами, напрягая мышцы (4-5 раз).

2. А теперь поднимем ножки как у нашей мамы кошки

Левая и правая, мы котята бравые.

(поочередно поднимаем ноги)

3. Уж ты, котенька, коток,

Повернись - ка, на бочок!

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты на правый, левый бока (по 2 раза на каждую сторону).

3. А теперь давайте разбудим наш животик. Гладим животик (мяу).

4. Котятки, а теперь встаньте на коленочки.

Вот и кошечка проснулась.

Всем котяткам улыбнулась,

А потом нахмурилась.

И. п. - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину (4- 5 раз).

5. "Дружные ладошки". Энергично потереть ладони, выполнять движения вверх и вниз.

Мы потрем ладони наши,

Чтобы были они краше.

Ладонкой ладошку погладим немножко.

6. Разбудили ладошки а теперь пальчиками поиграем.

"Котята". Поочередно надавливать на фаланги пальцев, начиная от их основания до кончиков пальцев, сильно надавив ноготь. Обязательно проговаривая название каждого пальца.

У кошечки нашей есть десять котят,

Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,

Два длинных, два хитрых,

**Два маленьких самых
И самых красивых.**

8. А сейчас разбудим наши ножки, давайте котятки встанем друг за другом и пройдемся по дорожке.

"Дорожка здоровья"- Массажные коврики,

Руки в стороны, голова прямо, спинки прямые.

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать надо носик растирать

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком

Вилку пальчиками сделай, помассируй ушки смело.

Знаем, знаем, да, да, да

Нам простуда не страшна.

Подыши одной ноздрей.

- Закрыли один носик вдох, закрываем другой выдох.

- Ножки расставили, делаем вдох ручки в стороны, выдох резко себя обнимаем и произносим ух.- 4 раза

Молодцы, а теперь идем одеваться.