

План-конспект бодрящей
гимнастики после сна
в первой младшей группе.
Комплекс «Мышки».

Гимнастика пробуждения.

Задачи: Способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна, развивать эмоциональную отзывчивость, стремление общаться со сверстниками и взрослыми, формировать традиции группы - пробуждение детей под музыку, укрепление здоровья, дыхательные упражнения, профилактика простудных заболеваний и плоскостопия, развитие физических навыков, развитие коммуникативно-речевого общения через игровую деятельность и чтение стихотворений.

Оборудование: Игрушка кошка, коврик с пуговицами, массажный коврик, дорожка со следами.

Занкова Л.И. , воспитатель первой младшей группы

Воспитатель включает тихую, спокойную музыку. Проходит между кроватками открывает одеяла, которыми укрываются дети, говорит :

«Вот мы просыпаемся

Солнцу улыбаемся.

Потянулись к солнышку

И открыли глазки,

А на небе облака

Чудные как в сказке.

(В кроватках)- 3 мин.

Мышки глазки открывали

И зарядку делать стали:

Мышки лапки поднимали (Поднимаем руки вверх).-Зр.

А потом их опускали. (Опускаем руки вниз).-Зр.

И сгибали быстро ножки, (Ноги сгибаем и разгибаем). - по Зр.

Словно мчались по дорожке.

А потом они играли:

На животике качались. (Поглаживаем животик).

(Возле кроваток)-2 мин.

Дружно мышки вставали (Дети встают возле кроваток на коврик).

Снежинку все поймали (Показываем воображаемую снежинку на ладошке).

Снежинки - пушинки летят и летят (Дуем на ладошку).

Скоро белым будет сад. (На месте топаем ногами).

Мышки-малышки, поспешите, по дорожкам походите.
(Переходим в проветренную игровую комнату).

Ходьба по дорожкам «Здоровья» -2 мин.

Мышки низко приседают (Дети приседают, берут тапочки в руки).

По дорожкам все шагают.

Вот дорожка проходите. (Идем по профилактическим дорожкам).

Кошку вы не разбудите. (Воспитатель обращает внимание на игрушку, кошку).

Постарайтесь так пройти,

Чтоб с дорожки не сойти.

(После дорожек дети садятся на коврик, надевают тапочки на ножки и проходят в умывальную комнату).

Волшебная водичка на розовое личко,

Ручеек из сказки на носик и на глазки.

Чисто моем лапки, трем шею хорошенько.

Мы растем большими и не болеем».