

Республика Бурятия  
Администрация муниципального образования «Муйский район»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка - Детский сад «Медвежонок»

Буряад Улас  
«Муянаймаг» гэнэн нутагай засагай байгууламжын захиргаан  
Нутагай засагай нургуули нурдах болбосор олой бюджетэй эмхизургаан  
Хүүгэдэй хүгжэлтын түб – хүүгэдэй сэсэрлиг «Медвежонок»

***Конспект гимнастики пробуждения после  
дневного сна  
(6-7 лет)***

Воспитатель: Дубинина З.И.

Таксимо

## Конспект гимнастики пробуждения после дневного сна

**Возрастная группа:** подготовительная группа ( 6-7 лет)

**Цель:** Способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию, укреплять здоровье, профилактика простудных заболеваний.

**Задачи:**

1. Способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.
2. Повышать жизненный тонус и сопротивляемость, закаливать, повышать устойчивость организма к простудным заболеваниям.
3. Профилактика развития плоскостопия.
4. Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил КГН.

**Оборудование:** «дорожки здоровья»

**Предварительная работа:** разучивание комплекса гимнастики пробуждения после дневного сна, закрепление КГН, беседа.

**Художественное слово:** «В окошко солнышко стучит Велит мне деток разбудить. Мы спокойно просыпаемся И за дело принимаемся. Неспеша, откроем глазки... Протираем ручками. Носик тоже хочет ласки И его разбудим мы , Наши ушки тоже спали«Просыпаться, не пора ли?»Их спокойно разминаем, Просыпаться продолжаем Ручки поднимаем – медленно опускаем. Ещё раз поднимаем, и медленно опускаем. В коленях ноги мы сгибаем и очень плавно разгибаем. Ещё раз ножки мы сгибаем и очень плавно разгибаем. А теперь нам нужно сесть Вправо, влево посмотреть, Ручки к солнцу потянуть. С удовольствием зевнуть Щёчки красные надуем Наши сны с кроваток сдуем. Мы проснулись все! Ура!» «Просыпаемся, ребята,

Хватит спать, пора вставать.

Открываем наши глазки.

Все проснулись, потянулись.

И друг другу улыбнулись.

Прогоню остатки сна,

Одеяло в сторону.

Нам гимнастика нужна,

Помогает здорово!»

«Змейке тоже не ложится,  
Змейка любит шевелиться.»

«Ножки мы подняли,  
На педали встали,  
И поехали наши ножки  
По ровненькой дорожке.»

«На животик повернулись,  
Спину сильно изогнули.  
Прогибаемся сильнее,  
Чтобы были здоровей»

«Мы по коврикам идём  
 Друг за другом босиком.  
 Босиком проходим дружно,  
 Спинка ровная прямая,  
 Улыбайтесь наступая.  
 Ходят наши ножки  
 По здоровья дорожке.  
 По дорожке непростой,  
 По неровной, по колючей,  
 По шершавой — вот какой!  
 Этот коврик очень важный,  
 Он лечебный, он массажный.  
 Этот коврик необычный,  
 Пуговичный, симпатичный»

### Ход работы

Части	Содержание занятия	Организационно методические указания	Примечания
<p><b>Вводно-подготовительная</b></p>	<p>1. Упражнения в кровати</p> <p><b>1.Упражнение «Потягивание»</b></p> <p>Просыпаемся, ребята, Хватит спать, пора вставать. Открываем наши глазки. Все проснулись, потянулись. И друг другу улыбнулись. Прогоню остатки сна, Одеяло в сторону. Нам гимнастика нужна, Помогает здорово!</p> <p><b>2.Упражнение «Змейка»</b></p> <p>Змейке тоже не лежится, Змейка любит</p>	<p>Выполнение:</p> <p>И.п.- лежа на спине.</p> <p>1. Прижимаем подбородок к груди.</p> <p>2.Носки подтягиваем на себя.</p> <p>3.Вытягиваемся, стараясь макушку и пятки максимально развести в разные стороны.</p> <p>4. И.п.</p> <p>Выполняем: 4-5 раз</p> <p>Выполнение:</p>	<p>Слежу за тем как правильно дети выполняют упражнения.</p>

	<p>шевелиться.</p> <p><b>3. Упражнение «Велосипед»</b></p> <p>Ножки мы подняли, На педали встали, И поехали наши ножки По ровненькой дорожке</p> <p><b>4. Упражнение «Лодочка»</b></p> <p>На животик повернулись, Спину сильно изогнули. Прогибаемся сильней, Чтобы были здоровей</p> <p>2. Упражнения в кровати</p> <p>«В окошко солнышко стучит</p>	<p>И.п. - лежа на спине.</p> <p>1.Перекатываемся с боку на бок.</p> <p>2.Прижав руки к туловищу.</p> <p>И.п.</p> <p>Выполняем: 4-5 раз</p> <p>Выполнение:</p> <p>И.п. Лёжа на спине руки вдоль туловища.</p> <p>1. Поднимаем обе ноги, 2.Сгибаем их в коленях.</p> <p>3. Делаем круговые движения, как будто крутим педали велосипеда.</p> <p>4. И.п.</p> <p>Выполняем в течении 2-3 минут</p> <p>Выполнение:</p> <p>И. п. лёжа на животе.</p> <p>1.Прогибаем спинку.</p> <p>2.Возвращаемся в начальную позу.</p> <p>Выполняем: 6-7 раз</p>	<p>Слежу за правильным порядком выполнения</p>
--	---	---	--

	<p>Велит мне деток разбудить. Мы спокойно просыпаемся И за дело принимаемся. Неспеша, откроем глазки... Протираем ручками. Носик тоже хочет ласки И его разбудим мы , Наши ушки тоже спали«Просыпаться, не пора ли?»Их спокойно разминаем, Просыпаться продолжаем Ручки поднимаем – медленно опускаем. Ещё раз поднимаем, и медленно опускаем. В коленях ноги мы сгибаем и очень плавно разгибаем. Ещё раз ножки мы сгибаем и очень плавно разгибаем. А теперь нам нужно сесть Вправо, влево посмотреть, Ручки к солнцу потянуть. С удовольствием зевнуть Щёчки красные надуем Наши сны с кроваток сдуем. Мы проснулись все! Ура!»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Потираем ручками глазки. ( от центра к краю лица)</li> <li>2.Потираем носик ( от переносицы до кончиков)</li> <li>3. Потираем ушки</li> <li>4. Ручки поднимаем, и медленно опускаем.</li> <li>5. В коленях ноги сгибаем.</li> <li>6. Ручки к солнышку потянем ( сидя в кроватках посмотреть вправо, влево, тянуть ручки вверх).</li> </ol>	
<p><b>Основная</b></p>	<p>1. Упражнения возле кровати</p>	<p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с высоким подниманием бедра ( два круга)</li> <li>2. Подтянуться на носках, руки вверх;( два круга)</li> <li>3. Приседание; (10</li> </ol>	

	<p>2. Ходьба по массажным дорожкам</p>	<p>раз) 4. Прыжки (по пять раз на каждую ногу)</p> <p><i>Мы по коврикам идём Друг за другом босиком. Босиком проходим дружно, Спинка ровная прямая, Улыбайтесь наступая. Ходят наши ножки По здоровья дорожке. По дорожке непростой, По неровной, по колючей, По шершавой — вот какой! Этот коврик очень важный, Он лечебный, он массажный. Этот коврик необычный, Пуговичный, симпатичный.</i></p>	
<p><b>Заключительная</b></p>	<p>1. Дыхательные упражнения «Надуваем шарик»</p> <p>2. КГН</p>	<p>Выполнение: Надуваем 3–4 воздушных шарика.</p> <p>Водные процедуры, обширное умывание (руки, лицо)</p>	