

Департамент образования Владимирской области  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Муромский педагогический колледж»

Конспект гимнастики после дневного сна в средней группе детского сада

Составила:  
студентка гр. Д-31,  
Специальность 44.02.01  
Дошкольное образование  
Трофимова Кристина  
Проверила:  
Галкина А.Н. \_\_\_\_\_

Муром 2018 г.

Цель: способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию. Поднять настроение и мышечный тонус детей.

Задачи:

Образовательная задача: создать условия для плавного пробуждения организма, «разбудить организм».

Развивающая задача: продолжать общее оздоровление организма с применением массажа спины, элементов самомассажа, дыхательных упражнений, ходьбы по массажным дорожкам, формировать правильную осанку, укрепляя мышцы спины, брюшного пресса, профилактика плоскостопия.

Воспитательная задача: воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности; формирование у детей первоначальных основ сохранения и укрепление здоровья.

Оборудование: профилактические дорожки, аудиозапись спокойной музыки.

Ход: под звучание спокойной музыки дети просыпаются и выполняют упражнения в постели. Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать!

**1. «Потягушки»** и.п.: лежа на спине, руки подняты вверх, потянуться, расслабиться, улыбнуться. (Все проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись) 4 раза.

**2. «Качели»** и.п.: лёжа, колени обхватить руками, голову поднять к коленям (Дружно сели на качели и качели полетели.) 4 раза.

**3. «Велосипед»** и.п.: лежа, ноги согнуты в коленях. А теперь мы с вами ,дети, поедem на велосипеде. Едем, едем далеко, смотрим очень высоко.

**4. «Прогибание спины».** и.п.: стоя на четвереньках, прогнуть спину, голову вверх. Прогнем мы спинку, как котятa на тропинке.

**5. «Повороты головы»** и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, приподнять голову, поворот головы влево – вправо, и вернуться в и. п. 4 раза.

**6. «Дружные ладошки»** Энергично потереть ладони, выполнять движения вверх и вниз. Мы потрем ладони наши, Чтобы были они краше. Ладонкой ладошку погладим немножко. А теперь погладим ручки и про ножки не забудем.

Распрямились детвора, дружно встать пришла пора. (дети встают и идут к **профилактической дорожке**). Друг за другом. Раз, два, три, четыре, пять – никого не обгонять.

**Дыхательные упражнения:** поднимаем руки вверх, делаем вдох, тянемся на носочках, на выдох резко опускаем руки вниз. 4 раза. Улыбнулись, потянулись, окончательно проснулись! Молодцы, а теперь идем одеваться.

