

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  
Хрункова Татьяна  
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: Воспитатель под тихую спокойную музыку говорит слова: Просыпаемся, ребята, пора вставать. Открываем наши глазки, погладим их (самомассаж глаз). А теперь улыбнемся друг другу. Сейчас мы с вами превратимся в котят.

**1. «Потягивание котят»** Лапки потянулись. Они тоже ведь проснулись.. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание руками, напрягая мышцы (4-5 раз).

**2. «Потянем ножки»** И.п: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимаем ноги.(4-5 раз).

**3. «Клубок»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: согнуть ноги в коленях и прижать к груди, нагнуть голову к коленям, плавно распрямиться. 4 раза.

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

**5. «Котенок рассердился».** – и. п.: стоя на четвереньках. В.: прогнуть спину, голову вверх, сказать «фыр-фыр». 4 раза.

**6. «Не сердись, котенок».** – и.п: сидя, руки вдоль тела. В.: погладим голову, теперь ручки, а затем и ножки. 4 раза.

**Ходьба по профилактическим дорожкам.** Сейчас наши котята встали и идут по дорожкам в группу. Дети проходят по профилактическим дорожкам в групповую комнату.

**Дыхательные упражнения.** А теперь покажем как мы себя любим. И.п - ножки расставили, делаем вдох - ручки в стороны, выдох - резко себя обнимаем и произносим ух. - 4 раза. Молодцы, мы проснулись, одеваемся!

