|  |
| --- |
| МАДОУ детский сад №125  город Калининград  **Конспект открытого занятия**  **«Гимнастика пробуждения**  **в средней группе»**  составила  воспитатель группы «Ягодки»  Калинина Екатерина Александровна |

Цель: Оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка в период  **пробуждения после сна**.

Задачи:

- Способствовать плавному переходу от сна к бодрствованию, постепенному **пробуждению мышц**, систем и процессов организма.

- Осуществлять профилактику простудных заболеваний, плоскостопия и нарушения осанки, оказывать закаливающее воздействие на организм.

- Повышать физический и эмоциональный тонус ребенка, создать положительный эмоциональный настрой **группы**, расположить к дальнейшей активной деятельности.

- Прививать необходимые санитарно-гигиенические навыки.

Оборудование: массажные дорожки *«Здоровье»*, аудиозапись музыки.

Время проведения: после дневного сна.

Место проведения: спальня, групповая комната.

Ход режимного момента.

Часть 1.

Звучит спокойная музыка, под которую постепенно просыпаются дети, и выполняют упражнения в постели.

Воспитатель:

Солнце смотрит на кроватки:

Просыпайтесь-ка, ребятки!

Всем давно пора вставать

И зарядку начинать!

Упражнения в кровати

Наконец-то мы проснулись, *(протирают глазки кулачками)*

Сладко, сладко потянулись *(потягиваемся)*

Чтобы сон ушел, зевнули *(зеваем)*

Головой слегка тряхнули *(покачивание головой)*

Молодцы! Сделаем несколько упражнений, чтобы тело лучше проснулось после дневного сна.

1. «Ветерок» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».
2. «Гусеничка нежится на солнышке» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Раскачивание и вьющиеся движения телом.

3. «Ветерок качает деревце» - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в спокойном темпе с покачивающими движениями, затем поднимание рук.

4. «Солнышко за тучкой» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «солнышко спряталось»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «солнышко показалось».

Воспитатель:

А теперь поиграем в игру «Огонь и лед». Когда я буду говорить «огонь» - будем колыхать, встряхивать руками и ногами, а когда «лед», то тут же замираем, замораживаемся, как сосулька.

Отлично! Мы слегка размялись, можно вставать с кровати.

Дети встают с кровати, берут сандалии в руки и идут к коррегирующим дорожкам.

Часть 2.

Воспитатель:

Теперь идем к дорожке, разминаем ножки.

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам, ведущим из спальни в групповое помещение. *(помещение заранее проветривается)*

Воспитатель:

Теперь идем к дорожке, разминаем ножки.

Мы по коврикам идем друг за другом босиком.

Этот коврик очень важный

Он лечебный, он массажный,

Этот коврик необычный, очень-очень симпатичный.

Ножки массируем – да, да, да!

Будем здоровыми мы всегда!

Дети ставят сандалии под стульчики, выходят на пространство ковра.

Воспитатель:

Какой свежий воздух в группе. Предлагаю сделать дыхательные упражнения, чтобы он наполнил нас внутри.

Дыхательная **гимнастика**

“Часики” Часики вперед идут, за собою нас зовут.

И.п. - стоя, руки опущены. 1 - взмах руками вперед - “тик” - вдох; 2 - взмах руками назад - “так” - выдох. 4 раза

Оздоровительные упражнения для горла

“Лошадка” - цокаем язычком то громче, то тише (20-30 секунд)

Воспитатель:

А что это за плач я слышу? Да это же зайчонок! (воспитатель достает из укромного уголка игрушку-зайчонка) Что случилось? Он хочет делать с нами зарядку! Ну, что, ребята, сделаем зарядку вместе с зайчонком?

Профилактика нарушений осанки

1. Заинька, подбодрись*, И.п.: стоя, руки вдоль туловища.*

Серенький, потянись *Приподняться на носки, руки через стороны вверх.*

2. Заинька, повернись, *И.п.: стоя, руки на поясе.*

Серенький, повернись *Повороты туловища вправо-влево, затем в и.п.*

3. Заинька, попляши, серенький, попляши *И.п.: то же. Мягкая пружинка.*

4. Заинька, поклонись, серенький, поклонись *И.п.: то же. Наклоны* *туловища вперед.*

5. Заинька, походи, серенький, походи. *И.п.: то же. Ходьба на* *месте.*

Воспитатель:

Зайчонок посиди и посмотри, как ребята дружат и делают массажик.

Массаж спины

Встать друг за другом *«паровозиком»*

Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! *(похлопывать друг друга по спине)*

По весёлой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!

Дома, дома, посидите - Бом! Бом! Бом! *(постукивание пальчиками)*

Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом! *(поколачивание кулачками)*

А уйду - тогда гуляйте - Бом! Бом! Бом!

Воспитатель:

За руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

Подойдите, ребята, к стульчикам со своей одеждой.

Упражнение для профилактики плоскостопия (упражнения выполняются, сидя на стульчиках).

И. п. :- сидя на стульчиках. *«Согреем наши ножки»*. Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах *(6-8раз)*.

И. п. : сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками *(6-8раз)*.

И. п. : - сидя на стульчиках. Сгребать подошвами в кучку воображаемый песок. (6-8 раз).

И. п. :- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола *(6-8 раз)*.

Воспитатель:

Ах, какие вы молодцы, ребята! Столько сделали хороших и полезных упражнений после сна! День продолжается, и вы теперь бодро продолжите его.

Дети:

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроение улучшает и здоровье укрепляет.

Воспитатель:

Делайте всегда зарядку – будет все у вас в порядке!

Часть 3.

Умывание, обливание рук прохладной водой.

Воспитатель:

Ребята, теперь можно обуться и пойти в ванную комнату умыться, сходить в туалет и помыть руки.