

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №13 г.Туймазы Муниципального района  
Туймазинский район Республики Башкортостан

Конспект гимнастики после сна.  
«Мы проснулись»

Подготовила: воспитатель  
Старшей группы №2  
Мишина Альбина Рамилевна.

г.Туймазы  
2016-2017 учебный год.

## Мы проснулись (с элементами пальчиковой гимнастики)

**Цель:** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

**Задачи:** обеспечивать детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности; проводить профилактику плоскостопия; формировать правильную осанку; осуществлять комплекс закаливающих процедур: воздушные ванны, босохождение, кратковременное воздействие прохладной водой — обширное умывание (рук, лица); закреплять умение осознанно, активно, сенным мышечным напряжением выполнять все виды движений; воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать, выполнять разнообразные упражнения, подвижные игры.

**Время проведения:** вторая половина дня, после дневного сна

Проводится в постели.

Воспитатель: (использую художественное слово)

Солнца теплый лучик  
Всех зовет вставать.  
Чтоб проснуться лучше,  
Можно поиграть.

Воспитатель: Дети сейчас мы с вами превратимся в маленьких гномиков.

*(Дети ложатся поверх одеял.)*

Гному сшили башмачки —  
Пятки вместе, врозь носки,  
Гном не стал сидеть на месте —  
Пятки врозь, носочки вместе.  
Гном друзей искал в дубраве —  
Посмотрели влево, вправо.  
В жмурки гном играл с ежом —  
Закрыли глазки, отдохнем.  
Гном собрал для птичек крошки  
Громко хлопаем в ладошки.  
Мышку спрятал гном от кошки —  
Тихо полежим немножко.  
Гном вернул коту очки —  
Сжали пальцы в кулачки.  
Гном привел бельчонка к маме —  
Кулачки теперь разжали.  
Гном жуку принес калошки —  
Тянем пальчики на ножках.  
Прыгал гном по тучкам ватным  
Топаем в своих кроватках.  
Встретил гном сороконожку —  
Побежали понарошку.  
Гном уселся в мягкий мох —

Соединяют пятки, разводят носки в стороны.  
Соединяют носки, пятки разводят в стороны.  
Повороты головы вправо.  
Закрывают глаза.  
Хлопают.  
Тихо лежат.  
Пальцы рук сжимают в кулаки.  
Разжимают кулачки.  
Тянут пальцы на ногах вперед.  
Топают ногами.  
Имитируют бег.

Сделали глубокий вдох.  
Вышел гном с губной гармошкой  
Задержать дыханье сможем?  
Ухал ночью гном с совой —  
Выдыхаем всей гурьбой.  
В гости гном собрал друзей —  
Просыпаемся скорей.  
Гном готовил чашки, ложки —  
Тянем ручки, тянем ножки.

Делают глубокий вдох.  
Задерживают дыхание.  
Продолжительный выдох.  
Потягиваются.

Воспитатель: Теперь все вместе встанем со своих кроватей и вместе со мной выполним упражнения. (Дети встают с кроватей.)

### **Дыхательные упражнения:**

**«Гуси».** На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».

**«Насос».** Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

**«Ежик».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

Воспитатель: Молодцы! Сейчас пройдем по тропе «Здоровья» (предлагаю детям пройти босиком по массажным дорожкам).

### **Ходьба по тропе «здоровья».**

Воспитатель: Чтобы наши глазки наши проснулись сейчас пойдем умываться (Пройдя по тропе «Здоровья» дети обуваются и идут в умывальную комнату).