

*Болтоносова Гульнара  
Кутдусовна  
Воспитатель  
МБДОУ №3 «Алёнушка»  
пгт. Джалиль*

## **КОНСПЕКТ БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «СОЛНЫШКО ЛУЧИСТОЕ»**

Цель: Осуществлять постепенный переход организма от состояния сна к **бодрому** работоспособному состоянию.

Программное содержание

### Оздоровительные задачи:

1. Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма;
2. Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
3. Обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп;
4. Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение, предупреждающее возникновение плоскостопия и искривления осанки.

### Образовательные задачи:

1. Формировать правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
2. Вызывать стремление приспособлять движения к встречающимся препятствиям (перешагнуть, регулируя ширину шага; и т.д).
3. Содействовать овладению эталонами направления, различению амплитуды движений, темпа, напряжения и т. д.
4. Развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, а также равновесие и координацию движений;
5. Расширять способности к пониманию словесной инструкции при выполнении знакомых физических упражнений и восприятию незначительных изменений;
6. Приучать детей к действию по плану, представленному двумя пунктами: подготовиться - выполнить.
7. Формирование традиций группы- пробуждение под музыку.

### Воспитательные задачи:

1. Поддерживать интерес к двигательной деятельности, развивать способность передавать в движениях образы знакомых животных и других объектов окружающей действительности, отражая существенные признаки;
2. Воспитывать желание участвовать в организационных формах работы по физической культуре совместно с другими детьми;
3. Учить подчинять поведение в подвижных играх правилам;

4 Вызывать стремление к участию в подготовке условий для выполнения двигательных действий.

Методические приёмы:

- речевое сопровождение
- показ упражнений ;
- вопросы к детям;
- использование музыки.

Предварительная работа:

- подготовка инвентаря для занятия и оформление зала;
- подбор музыкального сопровождения для разминки,

Оборудование:

- массажные коврики
- ребристая доска
- магнитофон

Место проведение: групповая комната

Способ организации — поточный

Время проведения: после сна

Ход режимного момента:

Включается тихая музыка, под которую постепенно просыпаются дети, проводится **гимнастика:**

Солнце смотрит на кровати:

Просыпайтесь-ка, ребятки!

Всем давно пора вставать

И зарядку начинать!

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

Сладко, сладко потянулись *(потягиваемся)*

Чтобы сон ушел, зевнули *(зеваем)*

Головой слегка тряхнули *(покачивание головой)*

Плечи поднимали,

Ручками помахали, колени сгибали, к груди прижимали,

Носочками подвигали, ножками подрыгали,

Теперь потрем мы носики, носики-курносики,

Разгладим свои лобики, погладим свои лобики,

Похлопаем по щечкам, только по нежнее,

А вот по подбородочку можно посильнее,

С боку на бок повернулись, еще раз сладко потянулись,

Не хотим мы больше спать

Будем весело вставать!

Дети спускаются с постели.

Дыхательная гимнастика:

1. Вдох- тянемся к солнышку,

Выдох- через рот громко.

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, пуговичный, симпатичный.  
Есть следочки для ходьбы,  
Есть ребристая доска,  
Будем здоровыми мы всегда!  
А теперь вставай в кружок,  
Поиграй со мной дружок.  
Общеукрепляющие упражнения

*(выполняются в групповой комнате)*

Эй, Лежебоки, ну ка вставайте! *(Ходьба на месте)*  
На зарядку выбегайте!  
Хорошенько потянулись, наконец-то вы проснулись! *(руки через стороны вверх – вдох, вниз – выдох)*  
Начинаем! Все готовы? Отвечаем - Все готовы! *(Хором – «все готовы!»)*  
Начинаем, все здоровы?! Я не слышу - Все здоровы! *(Хором – « все здоровы!»)*  
Становитесь по порядку, на веселую зарядку. *(руки через стороны вверх – вдох, вниз – выдох)*  
Приготовились, начнем и все вместе подпоём! *(Ходьба на месте)*  
Солнышко лучистое, любит скакать, *(Ходьба на месте)*  
С облачка на облачко перелетать! *(Ходьба на месте)*  
Вот так вот! *(Прыжок в верх с хлопком над головой)*  
Раз, два, три, четыре, *(на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой)*  
раз, два, три, четыре, *(на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой)*  
Раз, два, три, четыре, пять. *(на 1-4 - Ходьба на месте. 5 -Прыжок в верх с хлопком над головой)*  
*Еще раз(Ходьба на месте)*  
Раз, два, три, четыре, *(на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой)*  
Раз, два, три, четыре, *(на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой)*  
Раз, два, три, четыре, пять! *(на 1-4 - Ходьба на месте. 5 -Прыжок в верх с хлопком над головой)*  
Все разрабатываем руки - нету места больше скуки! *(руки вытянуты перед грудью – круговые движения в локтях)*  
Все разрабатываем плечи - чтоб походу было легче! *(руки к плечам – круговые движения)*  
Все разрабатываем ноги - чтоб не уставать в дороге! *(1-2 - правую ногу поднять (согнутую в колене), 3-4 – то же левой, руками придерживаем колени)*  
Все разрабатываем шею - что бы пелось веселее! *(руки на поясе, 1-2 – голову повернуть на право, 3-4 – то же налево)*  
Солнышко лучистое, любит скакать, *( Ходьба на месте)*  
С облачка на облачко перелетать! *(Ходьба на месте)*  
Вот так вот! *(Прыжок в верх с хлопком над головой)*  
Раз, два, три, четыре *(на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой)*  
раз, два, три, четыре, *(на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой)*  
Раз, два, три, четыре, пять. *(на 1-4 - Ходьба на месте. 5 -Прыжок в верх с хлопком над головой)*  
*Еще раз! (Ходьба на месте )*  
Раз, два, три, четыре, *(на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой)*  
Раз, два, три, четыре, *(на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой)*  
Раз, два, три, четыре, пять! *(на 1-4 - Ходьба на месте. 5 -Прыжок в верх с хлопком над головой)*

Так, приготовьтесь, сей момент, самый сложный элемент, (*стойка ноги врозь, руки на поясе*)

Надо пополам согнуться и руками земли коснуться! (*Наклон в право – левую руку вверх, то же в другую сторону*)

Ну-ка, ноги не сгибать! Раз, два, три, четыре, пять! (*Наклон вперед – правой рукой коснуться левой ноги, то же в другую сторону*)

Молодцы! Все постарались, разогнулись, отдышались. (*Два дружинистых наклона вперед, третий – руками коснуться пола, выпрямится*)

Солнышко лучистое, любит скакать, (*Ходьба на месте*)

С облачка на облачко перелетать! (*Ходьба на месте*)

Вот так вот! (*Прыжок в верх с хлопком над головой*)

Раз, два, три, четыре, (*на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой*)

раз, два, три, четыре, (*на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой*)

Раз, два, три, четыре, пять. (*на 1-4 - Ходьба на месте. 5 -Прыжок в верх с хлопком над головой*)

Еще раз! (*Ходьба на месте*)

Раз, два, три, четыре, (*на 1-3 - Ходьба на месте. 4 –Прыжок в верх с хлопком над головой*)

Раз, два, три, четыре, (*на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой*)

Раз, два, три, четыре, пять! (*на 1-4 - Ходьба на месте. 5 -Прыжок в верх с хлопком над головой*)

Прыгают, скачут все на свете, даже зайцы и медведи. (*руки на поясе, прыжки - вправо-влево*)

А жирафы и слоны скачут прямо до луны. (*Прыжки ноги врозь*)

Кошки, белки, утки, свинки, все на утренней разминке (*прыжки ноги с крестно –врозь*)

Всем прибавилось настроенья от такого пробужденья. (*прыжки ноги с крестно –врозь*)

Солнышко лучистое, любит скакать (*Ходьба на месте*)

С облачка на облачко перелетать! (*Ходьба на месте*)

Вот так вот! (*Прыжок в верх с хлопком над головой*)

Раз, два, три, четыре, (*на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой*)

раз, два, три, четыре, (*на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой*)

Раз, два, три, четыре, пять. (*на 1-4 - Ходьба на месте. 5 -Прыжок в верх с хлопком над головой*)

Еще раз! (*Ходьба на месте*)

Раз, два, три, четыре, (*на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой*)

Раз, два, три, четыре, (*на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой*)

Раз, два, три, четыре, пять! (*на 1-4 - Ходьба на месте. 5 -Прыжок в верх с хлопком над головой*)

С чувством полного удовлетворенья в заключение упражненья, (*стойка ноги врозь, руки внизу – 1-2 руки вверх, 3-4 - вниз*)

Встали тихо на носочки, тянем руки что есть мочи! (*Стойка на носках руки вверх – тянемся*)

Прям до неба дотянись, выдыхаем, руки в низ! (*стойка ноги врозь, руки внизу – 1-2 руки вверх, 3-4 - вниз*)

Поздравляем, все в порядке, молодцы! Конец зарядки! (*Стойка на носках руки вверх – тянемся*)

Солнышко лучистое, любит скакать, (*Ходьба на месте*)

С облачка на облачко перелетать! (*Ходьба на месте*)

Вот так вот! (*Прыжок в верх с хлопком над головой*)

Раз, два, три, четыре, (*на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой*)

раз, два, три, четыре, (*на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой*)

Раз, два, три, четыре, пять. (*на 1-4 - Ходьба на месте. 5 -Прыжок в верх с хлопком над*

головой)

Еще раз! ( Ходьба на месте )

Раз, два, три, четыре, (на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой)

Раз, два, три, четыре, (на 1-3 - Ходьба на месте. 4 -Прыжок в верх с хлопком над головой)

Раз, два, три, четыре, пять! ( на 1-4 - Ходьба на месте. 5 -Прыжок в верх с хлопком над головой!) ВСЁ!!! (Стойка ноги врозь, руки вверх – хором «Всё!»)

**Речевка** :здоровье в порядке -спасибо зарядке!!!!( Хором)

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроение улучшает и здоровье укрепляет.

За руки возьмемся, и друг другу улыбнемся

К стульчикам вернемся и совсем проснемся!

