



Управление образования Нижнесергинского муниципального района Свердловской области

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 19 г. Михайловска**

**(МКДОУ детский сад № 19)**

---

623080, Свердловская область, Нижнесергинский район, г. Михайловск, ул. Рабочая, 25

тел. (343-98) 68-6-72 e-mail: [mdou-n19@yandex.ru](mailto:mdou-n19@yandex.ru)

# Конспект гимнастики пробуждения после дневного сна в подготовительные группы

**Провела**

**Инструктор по физической культуре : Шумилова О.С.**

**г. Михайловск 2024 г.**

**Конспект гимнастики пробуждения после дневного сна в подготовительной группе компенсирующего вида.**

**Цель:** обеспечение комфортного пробуждения детей после дневного сна, поднятие настроения, подготовка к активной образовательной деятельности.

**Задачи:**

**Оздоровительные:** Укрепить опорно - двигательный аппарат;  
Создать условия, способствующие развитию двигательной активности; Предупредить утомляемость;  
Осуществлять профилактику плоскостопия; укреплять иммунитет;  
Повысить мышечный тонус и эмоциональное настроение.

**Обучающая:** продолжать работу по укреплению здоровья детей;  
формировать умение выполнять упражнения;  
учить дышать через нос ориентируясь на словесную инструкцию;

**Воспитательная:** воспитывать положительное отношение к регулярным физическим упражнениям после сна, их самостоятельное выполнение.

**Оборудование:** Магнитофон, аудиозапись со спокойной музыкой, массажные коврики.

**Время проведения:** 12 мин.

**1 ЧАСТЬ Пробуждение.**



**Пробуждение** – является одним из важнейших моментов в распорядке дня каждого человека. Особенно важно пробуждение для детей. От того как ребенок проснется, зависит его настроение и самочувствие.

**Воспитатель:** Ласковым, тихим голосом объявляет детям «подъём». Улыбается. Не торопит детей разбудить всех сразу под лёгкую, тихую музыку дети постепенно просыпаются, убирают одеяло с себя, ложатся на спину.

**Воспитатель:** «Наши детки все проснулись,

Сладко-сладко улыбнулись!

Потянулись, с боку на бок повернулись

И сказали: "Мы проснулись"!»

**Упражнения в кроватке:**

1. Пробуждаем глазки: открываем, закрываем;
2. Пробуждаем ручки: потягиваем ручки вверх, *носиком вздохнули* (раз, два), выдохнули и опустили ручки вдоль туловища (три, четыре);

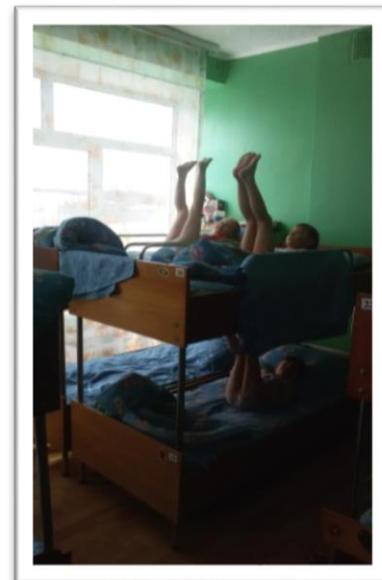
3. Пробуждаем ножки: подняли правую ногу вверх, *носиком вздохнули* (раз, два) опустили. левую ногу подняли (три четыре) *(руки вдоль туловища)*

4. «Велосипед» В руки взяли руль, поехали на велосипеде к морю. Сначала медленно, а затем быстрее (ногами вращаем) *«крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж»* Приехали, остановился велосипед.

5. «Волна» - *(на море волна)* И. п.: лёжа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, покачаться в право, влево (4 раза) выпрямить. Пауза 3-5 сек. и опустить ноги (6 раз).

6. «Рыбка» -*(мы превратились в рыбок)* И. п.: лёжа на животе. Вытянули ножки, ручки. Плынут рыбки, плавничками работают. пауза 6-8 сек. (6 раз).

7. «Лягушата» - *(на берегу греются)* И. п.: лёжа на животе, ладони под подбородком. Ноги согнуты в коленях, поочередно закидываем то правую, то левую ногу. (6 раз).



## 2 ЧАСТЬ Ходьба по ребристой дорожке, массажным коврикам.

### Упражнения на коврике:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

"Речка".

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись,

Раз, два, три, четыре -

Вот как славно освежились!

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:

Вместе - раз, это - брасс.

Одной, другой, это - кроль.

Все, как один, плывем, как  
дельфин.

Вышли на берег пустой

И отправились домой.



### 3 ЧАСТЬ Дыхательные упражнения:

1. «Вырастем большими». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: «Ух-х-х». (5-6 раз).

2. «Кукареку». И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».

3.«Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

4. «Звуки». Одну руку положить на грудь, другую - на живот. На продолжительном выдохе произносить звуки ж, з, м, н, в.

5. Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт). Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).

**Воспитатель:** Здоровье в порядке.

**Дети:** Спасибо зарядке. Водные процедуры.

