

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального
образования город Краснодар**
«Детский сад комбинированного вида №228 «Голубка»
350078, г.Краснодар, ул.Тургенева №146, тел./факс (861) 220-57-51, 220-45-07
E-mail: detsad228@kubannet.ru

**Комплекс оздоровительной гимнастики после сна в младшей
группе «Прогулка с медвежатами»**

Открытый показ

Воспитатель
Гордеева Т.М.

Комплекс оздоровительной гимнастики после сна во второй младшей группе «Прогулка с медвежатами»

Цели:

1. Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастно – воздушных ванн и физических упражнений.
2. Воспитывать положительно – эмоциональный настрой на процесс пробуждения после сна.
3. Развитие у детей двигательного воображения, формирование осмысленной моторики.

Оборудование: игровая дорожка, массажные коврики, ребристая доска, змейка, плоские круги, коврики для профилактики плоскостопия, аудиозаписи, бревна, пенечки.

Ход оздоровительной гимнастики.

1. Гимнастика в постели.
2. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
3. ОРУ.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Обширное умывание.

1. Побудка под спокойную музыку. (1 мин).

Это кто уже проснулся

Кто так сладко потянулся?

Потягушки – потягушки – потягушечки

От носочков до макушечки.

Уж мы тянемся – потянемся.

Маленькими не останемся.

Вот уж мы растем, растем...

И выросли.

2. Упражнения в кровати. (2 мин).

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили
Вот так, вот так, вот так.

Повороты головы (3-4 р.)

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали
Вот так, вот так, вот так.

Сели – легли (3-4 р.)

А потом они плясали,

Выше лапы поднимали,
Вот так, вот так. Вот так.

Вытянуть прямые ноги вперед, вверх.

3. Упражнения возле кровати

(2 мин.)

Медвежата быстро встаньте,
Улыбнитесь, выше, выше подтянитесь.

Поднять руки через стороны вверх.

*Потянуться на носках,
опустить*

руки

Ну-ка плечи распрямите,
Поднимите, опустите

Подтянуть плечи вверх – вниз (3-4 р.)

Влево – вправо повернулись

Руками коленей коснулись.

Сели – встали, сели – встали

Закаляться побежали.

4. По ровненькой дорожке шагают наши ножки

(1 мин.)

Вот так, вот так шагают наши ножки.

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Впереди течет река

Многоводна, глубока

Ходьба по дорожкам

А вот это ежик

Ни головы, ни ножек.

Ходьба по массажной и

ребристой дорожкам

5. - А теперь ребята я приглашаю вас погулять по сказочному лесу

(контрастно – воздушные ванны).

(1,5 мин.).

Мы к лесной полянке вышли

Поднимаем ноги выше

Через кустики и кочки,

Через бревна и печечки.

- Ребята, а вы знаете, кто живет на это полянке?

Попробуйте отгадать:

«Я хозяин леса строгий

Спать люблю зимой в берлоге,

И всю зиму напролет

Снится мне душистый мед.

Страшно я могу реветь

Кто же я, скажи...».

6. Мы зарядку делать будем.
Мы локтями быстро крутим.

(1 мин.)

То назад, то вперед,

А потом наоборот

Наклоняемся пониже.

Ну-ка к полу руки ближе.

Выпрямились ноги шире

Тянем спинку три, четыре.

На полянке красный мячик

Выше всех сегодня скачет

Вместе с мячиком скачу!

До небес достать хочу.

7. Тише, тише, медвежата,
Развеселые ребята,

Лесорубы к нам идут,

Топоры они несут.

*Упражнение «Лесорубы» И.П. ноги на ширине плеч, руки сцеплены
внизу. Вдох через нос – руки вверх, выдох под «Бах», руки вниз.*

8. Стоп, закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.

До свидания, добрый лес,

Полный сказок и чудес!

Раз, два, три – мы покружились

И в ребяток превратились.

9. – А сейчас ребята, идем умываться.
Кран откройся, нос умойся!

(1 мин.)

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь уши, мойся шейка!

Шейка мойся хорошенько!

Мойтесь руки до локтя

И стряхнем их, как всегда.

Интернет - ресурсы:

<http://detochki-doma.ru/poteshki-dlya-detey/>

<http://www.maminpapin.ru/poteshki-dlya-zaryadki/medvejata-v-chashe-jili.html>

<http://allforchildren.ru/kidfun/poteshki05.php>

Литература:

«Утренняя гимнастика в детском саду» Харченко Т.Е.. Упражнения для детей 3-5 лет.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2011.