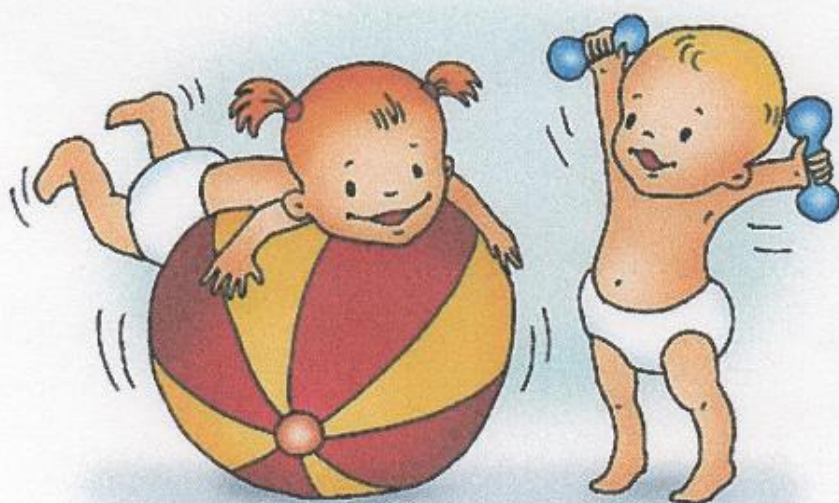


Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад №2»
Пионерского городского округа

«Растём здоровыми»

Гимнастика после пробуждения в средней группе



Воспитатель:

Гижица Наталья Яковлевна

«Растём здоровыми»

Гимнастика после пробуждения в средней группе

Цель: Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности на вторую половину дня.

Задачи:

- активизировать физиологические системы в процессе выполнения физических упражнений;
- активизировать функции дыхательного аппарата;
- закреплять навыки самомассажа;
- укреплять иммунитет через проведение закаливающих процедур;
- создавать условия для систематического закаливания организма, профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- развивать интерес к закаливающим процедурам;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- создавать бодрое настроение и доброжелательную атмосферу в детском коллективе.

Структура гимнастики после пробуждения (методы оздоровления):

- пробуждение;
- самомассаж;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- ОРУ в кроватках;
- пальчиковая гимнастика с массажным шариком Су-Джок;
- ОРУ возле кроваток на индивидуальных массажных ковриках;
- босохождение по дорожкам здоровья;
- водные процедуры.

Оборудование: аудиозапись: спокойная музыка для пробуждения, музыкальная игра «Катится колючий ёжик»; массажные шарики Су-джок; индивидуальные коврики для ОРУ; дорожки здоровья.

Ход гимнастики.

1 часть Пробуждение

Звучит спокойная музыка.

Тили-тили-тили час,

Вот закончился сончас

Вы спокойно отдыхали,

Сном волшебным крепко спали.

А теперь пришла пора -

Просыпаться, детвора!

Ручки, ножки, щечки, ушки -
Очень любят потягушки.
Мы погладим их легонько -
И, проснемся потихоньку.

Гимнастика для глаз

Где же, где же наши глазки?
Отвечайте без подсказки.
Мы прикрыли их ладошкой -
И погладили немножко.

Глазки вверх мы поднимали,
Глазки вниз мы опускали,
Вправо – влево посмотри,
А теперь ты их потри.
Глазки, глазки, добрый день!
Просыпаться нам не лень!

Самомассаж ушных раковин

Ушко правое ладошкой,
Ушко левое ладошкой,
мы погладили немножко!
Ушки, ушки, добрый день!
Просыпаться нам не лень!

Дыхательная гимнастика

Носик, носик, просыпайся,
В лес осенний собирайся.
Носик, носик подыши,
Аромат лесной вдохни

2 часть ОРУ

ОРУ в кроватках

С ручкой правой поиграем,
С ручкой левой поиграем –
Пальчики соединяем,
А потом разъединяем.
Ручки, ручки, добрый день!
Бить в ладоши нам не лень!

ОУР возле кроваток на массажных ковриках

А теперь мы все встаём,
Ножку правую ладошкой,
Ножку левую ладошкой -
Всё погладили, ребятки,
И потопали немножко!
Ножки, ножки, добрый день!
Дружно топать нам не лень!

Пальчиковая гимнастика с массажными шарикми Су-Джок под музыку:
«Катится колючий ёжик»

Очень весело шагали
Ёжика мы увидали (*дети берут шарики Су-Джок под подушкой*)
Здравствуй, ёжик, добрый день
Поиграй со мной скорей.
Ёжик с нами поиграл
Шмыг и в норку убежал.
Дети убирают шарики под подушку.

А теперь все дружно, вместе,
В лес осенний мы пойдём,
В лес осенний мы пойдём,
И листочков наберём.

3 часть

Ходьба по «Дорожкам здоровья»

Ходьба друг за другом

Дальше в лес шагаем мы
Нам преграды не страшны.
Вместе их преодолеем
Мы бояться не умеем.
По дорожке мы пойдём,
Дружно вместе босиком.

Ходьба дорожке с каштанами

По тропинке мы пошли
И каштаны мы нашли.
Наклонись скорей дружок,
Набери их в кузовок.

Ходьба по камушкам.

Камушки морские тоже,
Для здоровья всем помогут,
Помассируют вам пятки,
Будет все у вас в порядке.

Дети возвращаются на свои массажные коврики, воспитатель раздаёт осенние листочки.

Листья осенние тихо кружатся,
(Кружатся на носочках, руки в стороны.)

Листья нам под ноги тихо ложатся
(Приседают.)

И под ногами шуршат, шелестят,
(Выполняют движения руками вправо-влево.)

Будто опять закружиться хотят.
(Поднимаются, кружатся.)

Вот прошли мы по дорожке
И размяли наши ножки.
Чтоб здоровым оставаться,
Надо спортом заниматься!
Дети обуваются.

4 часть

Водные процедуры

Дети проходят в умывальную комнату (умывание лица и рук по локоть прохладной водой).

А теперь все по порядку
Мы к водичке подойдём
Глазки моем, щёчки трём.
Окончательно проснулись?
Помогла нам вода? Да-да-да!

Вот теперь мы все проснулись
И друг другу улыбнулись.



«Растём здоровыми»

*Гимнастика после пробуждения
в средней группе №1 «Птички»*

Воспитатель: Гижича Наталья Яковлевна

Цель: Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности на вторую половину дня.

Задачи:

- активизировать физиологические системы в процессе выполнения физических упражнений;
- активизировать функции дыхательного аппарата;
- закреплять навыки самомассажа;
- укреплять иммунитет через проведение закаливающих процедур;
- создавать условия для систематического закаливания организма, профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- развивать интерес к закаливающим процедурам;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- создавать бодрое настроение и доброжелательную атмосферу в детском коллективе.

Структура гимнастики после пробуждения (методы оздоровления):

- пробуждение;
- гимнастика для глаз;
- самомассаж;
- дыхательная гимнастика;
- ОРУ в кроватках;
- пальчиковая гимнастика с массажным шариком Су-Джок;
- ОРУ возле кроваток на индивидуальных массажных ковриках;
- босохождение по дорожкам здоровья;
- водные процедуры.