**Конспект гимнастики после дневного сна в средней группе.**

Цель: пробудить организм ребенка после дневного сна.

Задачи: Оздоровительные:

· Формировать правильную работу нервной системы.

· Укрепить мышечный тонус через самомассаж, основные движения и общеразвивающие упражнения.

· Продолжать профилактику ОРВИ через дыхательную гимнастику. Освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

· Профилактика нарушения осанки и плоскостопия через применение упражнений на массажном коврике и упражнений для укрепления мышц спины.

Воспитательные:

· Вызвать у ребенка радостное настроение и положительные эмоции во время проведения гимнастики после сна.

Оборудование: Корригирующие дорожки, картонные кружечки, музыкальное сопровождение.

**Побудка**

Просыпаются ребята,

Нам уже пора вставать.

Солнышко уже проснулась

И нам с вами улыбнулось ( 2 раза)

Одеялки откинули в сторону.

**1. «Глазки»**

Солнышко светит, глаза зажмурили, солнышко спряталось глаза открыли. (2 раза)

Глазки отрыли смотрим вправо, влево, вверх и вниз. (2 раза)

**2. «Самомассаж»**

Глазки наши проснулись. А теперь пришло время разбудить щечки, ладошками круговыми движениями гладим себя по щекам. А теперь будем нос, лоб. Разбудим уши, делаем пальчиками вилочку и будем ушки.

**3. «Потянулись»**

И. п.: лежа на спине. Руки вытянули за голову.

Вдыхаем глубоко, потянулись, тянемся, тянемся,

выдохнули. И еще раз.

Мы проснулись, мы проснулись

Сладко, сладко потянулись (2-3 раза)

**4. «Ручки»**

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Ручки к потолку подняли

Ими дружно помахали.

Машем, машем ручками

Здороваемся с солнышком (3 раза)

**5. «Дорожка»**

И.п. лежа на спине, ноги согнули в коленях и поставили на кроватку.

Тут проснулись наши ножки,

Зашагали по дорожке.

Вперед, назад, вперед, назад.

Идем к солнышку в гости (2 раза)

**6**. **«Велосипед»**

Идти к солнышку к гости долго, поедем мы в вами на велосипеде.

Представляем, что мы едим на велосипеде, лежим на спине и крутим педали.

(подняли ноги) *Ехали медведи*

*На велосипеде.* (опустили ноги)

(подняли ноги )*А за ними кот*

*Задом наперёд.* (опустили ноги)

(подняли ноги )*А за ним комарики*

*На воздушном шарике.* (опустили ноги)

**7. «Солнце проснулось»**

И. п. сидя по-турецки, руки вдоль туловища

Сели на кровати. Покажем, как солнышко просыпается. Поднимаем руки через стороны вверх, посмотреть на руки и опустили руки.

**8. Дыхательная гимнастика «Чаепитие»**

Приехали мы в гости к солнышку, и оно угощает вас горячим чаем. (Воспитатель раздает чайные кружечки, вырезанные из картона). Чай очень горячий, как мы можем его остудить? Правильно подуть. Охлаждаем чай. Пьем.

**9. Ходьба по корригирующем дорожкам.**

Встать с кроваток дружно надо, чтобы гимнастику закончить складно. Ребята после того как мы попили чай, солнышко предлагаем вам пойти погулять по волшебным дорожкам.

Мы по коврикам идем,

Друг за другом босиком.

Босиком проходим дружно,

Спина ровная прямая,

Улыбайтесь, наступая.