***Конспект гимнастики пробуждения после дневного сна***

***«Снежинки»***

Выполнила

воспитатель высшей

квалификационной категории

Мендыбаева Сауле Елусизовна

Ноябрь,2020 г.

**Тема:** «Снежинки»

**Направление образования и развития**

**(Образовательная область):**

«Физическое развитие», «Социально – коммуникативное развитие»

**Цель:** Способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию, укрепление здоровья, профилактика простудных заболеваний, развивать умение правильно выполнять дыхательные упражнения.

**Задачи:**

1. Способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

2. Повышать жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к простудным заболеваниям.

3. Профилактика развития плоскостопия.

4.Развитие свободного общения между взрослыми и детьми.

**Виды деятельности:** игровая, двигательная, коммуникативная.

**Форма организации:** фронтальная, индивидуальная.

**Оборудование:** ребристая дорожка, масссажная дорожка, массажные коврики.

**Предварительная работа:** разучивание комплекса гимнастики пробуждения после сна, дидактические игры на закрепление культурно-гигиенических навыков, рассматривание альбомов с портретами спортсменов, беседа.

**Ход гимнастики пробуждения после сна**

Вы проснулись, улыбнулись?

Посильнее потянулись

А теперь мы в снежинок превратились

(дети выполняют упражнения)

1. «Снежинки просыпаются»- и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.

2. «Снежинки-пушинки»- и.п.:то же.Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

3. «Снежинки-балеринки»- и.п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.

4. «Снегопад»- и.п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

5. «Танец снежинок»- и.п. то же. Кружение на месте на носках.

(Дети выполняют упражнения, затем в трусиках и маечках, босиком проходят в группу.)

1.Ходьба в группу друг за другом по ребристой и массажной дорожке

2. Ходьба на носочках по массажным дорожкам

3. Ходьба на пятках по массажным дорожкам

4. Прыжки с продвижениям вперед по массажным дорожкам

5. Дыхательное упражнение со снежинками

Маленькая снежинка села на ладошку

*(Дети показывают снежинку)*

Я ее поймаю, посиди немножко

*( Накрывают одну ладошку другой)*

Раз,два, три, четыре, пять

*(Медленно открывают)*

Отпускают полетать

Снежинка лежит на ладошке

*( Держат снежинку на ладошке)*  
На эту снежинку подуем немножко

Подули тихонько — снежинка лежит

*(Дуют потихонько)*

Подули сильнее-снежинка летит

*(Дуют сильно)*