

Конспект гимнастики пробуждения после дневного сна во второй группе раннего возраста

Конспект гимнастики пробуждения после дневного сна во второй группе раннего возраста.

Задачи:

1. Постепенно включать детей в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию.
2. Вызвать у детей положительные эмоции, включая негромкую мелодичную музыку, тем самым дать детям возможность проснуться.

Приемы:

1. Постепенность.
2. Последовательность.
3. Игровая мотивация.

Посobie: ортопедические коврики.

Пробуждение:

Наступает время подъема после дневного сна, воспитатель включает тихую спокойную музыку, говорит:

Мы проснулись, мы проснулись.

Сладко, сладко потянулись.

И друг другу улынулись.

Комплекс упражнений лежа в кроватке:

Воспитатель: Какие молодцы, все проснулись!

1. «Потягивание»

и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;

и.п. – выдох

(4-6 раз)

Комплекс упражнений, выполняется стоя около кроваток.

Воспитатель: Молодцы! А теперь встаем с кроваток и проходим на коврик

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так!

(Дети присаживаются на корточки и покачивают головой)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапоники погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп!

(Хлопают в ладоши).

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать:

Скок-скок, скок-скок!

(Прыгают на обеих ногах).

Кто-то зайку испугал,

Зайка прыг и ускакал.

Дыхательная гимнастика

Воспитатель: А сейчас, ребята, подуем на ладошки - ветерок приятный теплый легкий добрый (дети ласково дуют на свои ладони). А сейчас прилетел сильный, холодный ветер (активно дуют) и опять прилетел тихий ветерок.

Ходьба по "дорожкам здоровья"

Зашагали ножки - топ, топ, топ,

Прямо по дорожке - топ, топ, топ,

Ну - ка, веселее - топ, топ, топ,

Прямо по дорожке - топ, топ, топ,

Вот как мы умеем – топ, топ, топ,

Топают сапожки - топ, топ, топ,

Шагают наши ножки

По ровненькой дорожке - топ, топ, топ,

По камешкам, по камешкам –

Топ, топ, топ, топ,

Побежали ножки прямо по дорожке –

Воспитатель: Молодцы ребята! (дети идут умываться)

Завершается подъем гигиеническими процедурами

Знаем, знаем, да-да-да,

Где ты прячешься вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По-нем-нож-ку.

Нет, не понемножку –

Посмелей!

Будет умываться

Веселей!