

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 2 «Светлячок»  
г. Жердевка Тамбовская область



Воспитатель:  
**Шемонаева Т.Г.**

2017г.

**Образовательная область** физическое развитие.

**Место проведения:** спальная комната группы.

### **Пояснительная записка**

В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность. Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

### **Цель:**

- Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью физических упражнений, устранение сонливости и вялости;

### **Задачи:**

#### **Физическое развитие:**

- укреплять здоровье детей;
- продолжать формировать правильную осанку;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- профилактика плоскостопия.

Закаливающие мероприятия: воздушные ванны, ходьба босиком по массажным дорожкам.

#### **Социально-коммуникативное развитие:**

- развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья;
- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, учить быть вежливыми.

#### **Познавательное развитие:**

- закрепить имеющиеся у детей представления о временах года;

#### **Речевое развитие:**

- подготовка артикуляционного аппарата к произношению звуков;
- обогащение словаря (дождь, грусть, скучать, схитрить, кораблик, лужа)

#### **Художественно-эстетическое развитие:**

- продолжать формировать интерес к музыке, развивать чувство ритма.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная, музыкально-художественная, двигательная, безопасность, труд, коммуникативная.

**Оборудование:** магнитофон

## Ход мероприятия

### *Пробуждение*

Воспитатель ласковым, тихим голосом объявляет детям «подъём», улыбается и предлагает детям проснуться. Не следует торопить детей, пробуждение должно проходить постепенное, не нужно будить детей, которые еще не готовы проснуться.

Под лёгкую, тихую музыку, постепенно просыпаясь, дети убирают с себя одеяло, выполняют ОРУ в кровати.

**Воспитатель:** «Наконец – то ребятки проснулись,  
Сладко, сладко потянулись (потягиваются),  
Чтобы сон ушел, зевнули (Зевают)».

### Гимнастика пробуждения «Дождик»

1. Дождик капает с утра,  
Загрустила детвора.

Но не будем мы скучать.

Будем вместе, будем дружно,

Вместе с дождиком играть.

*И.п. лежа на спине. Согнуть ноги, руками обнять колени и вернуться в и.п..*

2. Капли капают кап-кап,  
Ты попробуй их поймать.

*И.п. лежа на спине. руки в стороны. Поднимать руки перед собой , хлопнув в ладоши,*

3. Плечи дружно поднимаем,  
Вместе с дождиком играем.

*И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднять голову и плечи. Вернуться в и.п..*

4. Как же дождь тебя поймать?

Мы попробуем схитрить,

Взять и спинку наклонить.

*И.п. средние четвереньки. Подняться на высокие четвереньки. Вернуться в и.п..*

5. Дождик мы тебя искали?

Теперь прятаться мы стали.

1-2-3-4-5 нас попробуй отыскать.

*И.п. сидя, руки вдоль туловища, Наклониться вперед, руками дотянуться до пальцев ног.*

*Вернуться в и.п..*

6. Выше ножки поднимаем,  
Через лужи мы шагаем.  
Все равно мы дождь поймаем!

*И.п. сидя, руки сзади в упоре. Поочередное поднятие ног.*

7. Если сильный дождь пойдёт,  
Зонтик нас друзья спасёт.

*И.п. сидя на коленях, руки за спиной. Встать на высокие колени, руки поднять над головой, ладонь положить на ладонь (имитация зонтика). Вернуться в и.п.*

8. Дождь закончился!  
Ура!  
Ах, как рада детвора!

*И.п. высокие колени. Ходьба на коленях по кровати.*

9. «Лужи»

*И.п. о.с.. Поднять правую ногу, обхватить колено руками. Вернуться в и.п..  
То же с левой ноги.*

10. Упражнение на дыхание:

Мы кораблик смастерили,  
Его в лужу опустили.  
Мы подуем на него,  
Что бы плыл он далеко.

*И.п. о.с. вдохнуть носиком воздух, выдохнуть через рот, губы трубочкой.*