Гимнастика пробуждения

Вторая младшая группа

«Утята»

**Цель:**

- активизировать физиологические системы в процессе закаливания;

- активизировать функции дыхательного аппарата;

- развивать двигательное воображение;

- профилактика нарушения осанки, профилактика плоскостопия;

- создать интерес к закаливающим процедурам

**Ход занятия:**

Звучит музыка «Пушистые облака»

**1 Разминка**

Просыпайся глазок!

Просыпайся другой!

Поздороваться солнце вышло с тобой!

Посмотри как оно улыбается!

Снова день продолжается!

Это кто у нас проснулся?

Кто так сладко потянулся?

Потягушечки – потягушечки

От носочков до макушечки.

Мы потянемся, потянемся

Маленькими не останемся.

Дети потягиваются, улыбаются.

**2 Упражнения**

1) Тянем ручки, тянем ушки,

Ручкой облачка достали

И немного выше стали.

Дети поочередно поднимают и опускают руки.

2) Потянулись наши утки

Показали свои грудки.

Дети обхватывают себя руками.

3)Закачались по волнам

Закачались тут и там.

Дети подтягивают колени к груди и обхватывают их руками.

4)А куда же делись ножки

Побежали по дорожке.

Выполняют движения ногами ,как при езде на велосипеде.

5) Утки крылья расправляют

Утки спинки выпремляют.

Дети стоя на четвереньках выгибают спинку.

**3 Пальчиковая гимнастика**

Уточка, уточка

По реке плывет

Плавает, ныряет, (плавные движения кистями рук справа, налево)

Лапками гребет. ( имитация движения лапок утки в воде)

**4 Упражнения для стоп**

Гуси ходят все гуськом (идут на пятках)

Индюшата-индюшком, (идут на носках)

Лягушата-лягушком, (идут с разведением носков)

Поросята-пороськом. (поскакивают)

Я люблю ходить гуськом (ходьба обычным шагом)

По тропиночке с дружком.

**5 Дыхательная гимнастика**

Утки нюхают цветы,

Как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (делают вдох носом)

Ротиком подули . ( выдох ртом)

Солнышко вдыхаем - сон выдыхаем,

Улыбку вдыхаем – «капризки» выдыхаем,

Здоровье вдыхаем – болезни отпускаем.

**6 Ходьба по массажному коврику**

Дети друг за другом идут по коврику «здоровье»

**7 Умывание прохладной водой**