Департамент образования города Москвы

Государственное образовательное учреждение

Детский сад комбинированного вида № 717

**Конспект занятия в старшей группе**

**Тема: «Пробуждение детей после дневного сна »**

Подготовила и провела

воспитатель группы «Березонька»

Кузнецова Е.В.

Москва 2013

Цель: Поднять настроение и мышечный тонус у детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Оборудование: магнитофон, диск с мелодией Сергей Сиротин «История»

**Ход занятия:**

Воспитатель входит в спальню и включает магнитофон с мелодией «История» Сергея Сиротина.

Звучит тихая, спокойная мелодия. Дети выполняют гимнастику после дневного сна в соответствии со словами стихотворения.

Тили-тили-тили-дон,  
Что за странный перезвон. Дети просыпаются.  
То будильник наш звенит,  
Просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна   
Одеяло в сторону. Дети скидывают одеяло.  
Нам гимнастика нужна  
Помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись. Дети потягиваются.  
С боку набок повернулись, Дети поворачиваются с боку на бок.  
И обратно потянулись.  
И еще один разок,  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.

Ножки мы подняли, Дети поднимают ноги вверх, имитируя  
На педали встали. вращение педалей.  
Быстрей педали я кручу,  
И качу, качу, качу.  
Очутились на лугу.  
Крылья пестрые порхают, Дети поднимают руки в стороны,  
Это бабочки летают. Имитируя взмахи крыльями.

Встанем у кроватки дружно. Дети встают на пол около кроватей.  
И посмотрим мы в окно. Повороты головой в стороны.  
Шел петух по двору,  
Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»  
Крыльями похлопал, Взмахи руками около туловища.   
Ножками потопал. Ходьба на месте.

Ну и мы в ответ ему  
Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!» Дыхательная гимнастика (наклониться   
Наши ножки, наши ножки вперед на выдохе произнести Ку-ка-ре-ку)  
Побежали по дорожке. Бег на месте.

Упражнение на профилактику плоскостопия: ходьба по «Дорожке здоровья»

Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!

Топают ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Это наши ножки, топ, топ, топ! (Дети проходят по

ребристой ортопедической дорожке)