Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №53»

Энгельсского муниципального района Саратовской области

Побудка после сна в первой младшей группе

**«Веселые жучки»**

 Подготовила и провела

 Воспитатель: Вершинина С.Н.

Энгельс 2013

Оборудование: ТСО, игрушка – жучок

Предварительная работа: разучивание игровых упражнений.

Методы и приемы:

* игровой прием;
* ТСО;
* показ образца движений;
* указание;
* поощрение.

Цели:

* сохранять и укреплять здоровье детей;
* развивать умение определять свое состояние и ощущения;
* поднять мышечный тонус;
* помочь проснуться детскому организму;
* улучшить настроение после тихого часа;
* доставить радость.

**Интеграция образовательных областей**

Образовательная область «Физическая культура»

- создание условий для благотворного физического развития детей;

- повышать интерес детей к ЗОЖ

Образовательная область «Здоровье»

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных упражнений

 Образовательная область «Коммуникация»

- развитие свободного общения между взрослыми и детьми

 Образовательная область «Музыка»

- создание хорошего настроения, положительных эмоций;

- снижение психоэмоционального напряжения;

- привитие интереса к детским музыкальным произведением.

**«Веселые жучки»**

Звучит спокойная музыка.

День деньской пришел давно

И стучится к нам в окно.

Просыпайтесь поскорей,

Отвечайте побыстрей!

Загадка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Содержание** | **Дозировка**  | **Темп**  |
| Жучки потянулись  | И.П. лежа.Лежа в кровати. Хорошо потянуться. Руки развести в стороны и поднять вверх | 3р | Медленный  |
| Проснулись глазки | И.П. лежа.Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. | 3р | Медленный |
| Греем спину и живот | И.П. лежа.Лежа на спине шевелить ногами как жучки, поворот. Лежа на животе шевелим ногами.  | 2р | Медленный |
| Проснулись лапки  | И.П. сидя в кровати.Поднять перед собой, вытянуть вперед руки и потрясти ими. | 3р | Медленный  |
| Веселые жучки | И.П. стоя на коврике.Руки вдоль туловища. Руки на пояс, повернуться в левую сторону, затем в правую и попрыгать. | 3р | Умеренный  |

Выкладываю ребристую дорожку, влажный и сухой коврик, массажный коврик, дорожку для профилактики плоскостопия. Выход в группу.

Жучки устали пора им подкрепиться. Дети одеваются и готовятся к полднику.

1-2-3-4-5-вот и детки мы опять.

**Самоанализ**

С целью сохранения и укрепления здоровья детей ежедневно проводится гигиеническая гимнастика после сна.

В результате у детей вырабатывается осознанное отношение к своему здоровью, умение определять свои состояния и ощущения.

Гимнастика после сна включила в себя:

* элементы точечного массажа
* комплекс общеразвивающих упражнений, образного игрового характера на массажных ковриках.
* Ходьба босиком
* Ходьба по дорожке «здоровья», включающей мокрую дорожку, сухую, ребристую, с различными массажёрами.

Были созданы гигиенические условия: обеспечение чистым воздухом, соблюдение температурного режима (+19-20\*С). Дети находились в трусиках, майках и босиком, стоя на коврике.

Учтены возрастные особенности детей. Занятие состоит из трех частей: самомассаж, общеразвивающие упражнения, ходьба. Начинается гимнастика с разминочных упражнений в постели. Дети проснулись, раскрылись, но не встали теплыми ногами на пол, а готовились к подьему постепенно-сначала на кровати, потом на коврике, затем босохождение.

Побудка направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию, с целью повышения интереса, оно проводится в сюжетно-игровой форме, представляя себе веселыми жучками. Рассказ сочетается с показом.

Включены также упражнения для глаз, профилактике плоскостопия, нарушения осанки.

Использован принцип индивидуальности - отслеживание общего состояния каждого ребенка, дозировка упражнений.

Принцип системности - подбор специальных упражнений и последовательность их проведения.