**План-конспект гимнастики после дневного сна**

**бодрящего типа**

**для младшей группы**

|  |
| --- |
| Физкультурный инвентарь, пособия: массажные дорожки, массажные мячи. |
| Части.Мин. | Содержание | Доз. |  |
| 1 часть-вводнаяПробуждение | Вспальне звучит приятная музыка. Дети постепенно пробуждаются от сна и остаются лежать в кроватках. Это кто уже проснулся?  Кто так сладко потянулся?  Потягушечки - потягушечки  От носиков до макушечки  Мы потянемся - потянемся  Маленькими не останемся:  Вот как, вот как  Мы растем! Вот как, вот как  Мы растем! | 3 раза |  |
| 2 часть-основная1. «Киски просыпаются» 2. игровое упражнение с массажным мячом3. Игры с одеялом 4. Бег босиком из спальни в группу | (предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок) - (постепенный подъем, общее укрепление мышц).На ковре котята спят,Просыпаться не хотят.Вот на спинку все легли,Расшалились тут они.Хорошо нам отдыхать,Но уже пора вставать.Потянуться, улыбнуться,Всем открыть глаза и сесть. (раздать массажные мячи)(предложить деткам поиграть с мячом, посмотрите какой у меня ёжик в руках давайте с ним играть)У ежихи пять ежат,Как клубки они лежат.Те клубки не трогать лучше,Потому чтоеж колючий!«Колючий еж» - и.п., сидя в кроватках. Катать мяч между ладонями.«Ежик бегает по тропинке» - и.п., сидя в кроватках ноги вместе, колени не сгибать. Катать мячик по ногам двумя руками вперед-назад.(Дети прячутся под одеяло) – развитие внимания и общей реакции).Вот идёт лохматый пёс,А зовут его – Барбос!Что за звери здесь шалят?Переловит всех котят.Потянулись и встали,На носочках побежали… | 4 раза10 сек10 сек3 раза |  |
| 3 часть-заключительнаяМассаж стоп. Ходьба босиком по «дорожкам здоровья» Завершается подъем гигиеническими водными процедурами  | (1-я дорожка – обычная, 2-я дорожка – ребристая, 3-я дорожка – с плоскими пуговицами, 4-я дорожка – камешками) – (развитие координаций движений).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!(создание эмоционального настроения прививать желание выполнять культурно-гигиенические навыки, закрепить умение пользоваться туалетными принадлежностями, умывание лица, кистей рук до плеч).Кран, откройся! Ну, умойся!Мойтесь сразу оба глаза!Мойтесь ручки до локтей,Сон смывайся поскорей! | 4 круга |  |