**План-конспект гимнастики после дневного сна**

**бодрящего типа**

**для младшей группы**

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурный инвентарь, пособия: массажные дорожки, массажные мячи. | |
| Части. Мин. | Содержание | | Доз. |  |
| 1 часть-вводная  Пробуждение | 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-основная  1. «Киски просыпаются»  2. игровое упражнение с массажным мячом  3. 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 раза  10 сек  10 сек  3 раза |  |
| 3 часть-заключительная  Массаж 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 |  |