**Конспект бодрящей гимнастики**

**в первой младшей группе№1 «Озорники».**

**«На полянке»**

**Цель:** повышать двигательную активность детей.

**Задачи:**

- развивать координацию движений;

- укреплять мышцы туловища и конечностей;

- формировать умение ритмично двигаться в такт стихотворению;

- доставить детям радость.

**Оборудование:** ребристая массажная дорожка, цветы (по 2 на каждого ребенка), аудиозапись классической мелодии.

**Предварительная работа:** изготовление цветов.

**Ход.**

***Пробуждение в постели***

Включается спокойная мелодичная классическая музыка(Энио Морриконе «Ветер»), чуть слышно. Воспитатель пробуждает детей, касаясь каждого, поглаживая, делает потягушки, при этом приговаривая:

Мы спокойно отдыхали,

Сладкий сон нас окружал.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Потягушки, потягушки,   
Кто тут сладкий на подушке?   
Кто тут нежится в кроватке?   
Чьи тут розовые пятки?   
Потягушеньки, порастушеньки

А в ножках ходунишки

А в ручках хватунишки

А в роток говорок

А в головку разумок. (мелодия стихает)

Воспитатель:

Потянулись! Улыбнулись!   
Наконец - то мы проснулись!   
Добрый день!   
Пора вставать!

По полянке погулять!

(Дети встают)

***Вводная часть «Прогулка»***

Мы по мостику шагаем, на полянку попадаем! (ходьба за воспитателем по массажной ребристой дорожке)

По полянке зашагали, ножки высоко подняли ,

А теперь мы побежали, носиком легко дышали ,

Снова детки зашагали ,

И опять мы побежали .

А теперь остановились,

Осмотрелись, удивились.

Сколько на нашей полянке цветочков, давайте возьмем их в руки и поиграем с ними.

***Основная часть Игровые упражнения с цветочками***

*1 упр. «Покажи цветочки солнышку!»*

Сначала покажем цветочки солнышку.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки с цветами опущены вниз.

1– поднимаем цветы вверх, показываем солнышку;

2 – и.п. (3-4 раза).

*2 упр. «Спрячь цветок!»*

Сейчас поиграем с цветочками в прятки.

И.п. – стоя ноги слегка расставлены, руки с цветами опущены вниз.

1– присесть, спрятать цветок за спину;

2 – и.п. (3-4 раза).

*3 упр. «Достань цветочкам да полянки!»*

Теперь достанем цветочком до полянки.

И.п. – стоя ноги расставлены, руки с цветами опущены вниз.

1– наклон вперед, коснуться цветочками пола;

2 – и.п. (3-4 раза)

*4 упр. «Порадуемся цветочкам!»*

Ребята, давайте положим цветок на полянку, порадуемся цветочкам, попрыгаем и походим около них

И.п. – стоя, ноги вместе, цветы лежат на полу.

Прыжки на месте, в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза)

***Заключительная часть «Прогулка»***

По полянке зашагали, ножки высоко подняли ,

А теперь мы побежали, носиком легко дышали ,

Снова детки зашагали ,

И опять мы побежали .

*Дыхательное упражнение «Ветерок»*

А теперь остановились,

В ветерок мы превратились.

Носом вдох

А выдох ртом

Дуем теплым ветерком!

***Водные процедуры***

Надо нам теперь умыться, чтоб совсем развеселиться!

Быстро будем обуваться

И пойдем все умываться! (дети обуваются, идут умываться)

*Воспитатель во время умывания оказывает детям помощь и читает потешку:*

«Ай, лады-лады-лады,

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Всем мы улыбаемся.

Хорошенько вытираемся

И идем все одеваемся!»

***Одевание***

*Воспитатель во время одеваения оказывает детям помощь и читает потешку:*

«Мы на пухлые ручонки  
Надеваем рубашонку.  
Повторяй за мной слова:  
Ручка – раз, и ручка – два!  
Застегнем застёжки  
На твоей одёжке,  
Пуговки и кнопочки,  
Разные заклёпочки».