Режимные моменты в детском саду: подъем детей после сна.

В нашем детском саду согласно федеральным государственным требованиям (ФГОС) работа с детьми проводится таким образом, что интеграция образовательных областей прослеживается не только в непосредственно-образовательной деятельности, но и в режимных моментах. Оборудование и содержание подбираются с учетом возрастных особенностей детей.

Предлагаем вашему вниманию режимный момент-подъем, разработанный для детей среднего возраста.

**Цель:** Способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

**Задачи:**

1. Развитие эмоциональной отзывчивости, стремление общаться со сверстниками и взрослыми.

2. Формирование традиций группы - пробуждение детей под музыку.

3. Укрепление здоровья, профилактика простудных заболеваний и плоскостопия; развитие физических навыков.

4. Развитие коммуникативно-речевого общения через игровую деятельность и чтение стихотворений.

5. Социализация детей через рассматривание и называние элементов одежды, прически друг друга.

**Ход режимного момента.**

*Включается тихая музыка, под которую постепенно просыпаются дети, проводится гимнастика:*

Вот мы просыпаемся,

Миру улыбаемся.

Потянулись к солнышку

И открыли глазки,

А на небе облака

Чудные как в сказке.

*Выполняется массаж лица в игровой форме:*

Теперь потрем мы носики

Носики-курносики,

Разгладим свои лобики,

Похлопаем по щечкам

Только понежнее.

А вот по подбородочку

Можно по сильнее.

А сейчас с боку на бок повернулись,

Еще раз сладко потянулись.

Спрыгнули с кроваточки

И надели тапочки.

*Дети спускаются с постелей, проводится зрительная гимнастика:*

Смотрим вверх, а после вниз,

Снова вверх и снова вниз

Это вовсе не каприз.

А потом налево, а затем направо

И еще раз, два и три

Теперь кругом ты посмотри

Закружилась голова

Это право не беда.

Сейчас поймешь ты в чем тут суть

Глазками надо отдохнуть.

Все глазки закрывают,

Глазки отдыхают.

А как глазки мы откроем

Увидим солнце ясное

И будет настроение у нас

У всех прекрасное.

*Проводится профилактика нарушений осанки:*

Чтобы спинки поровнять

Нужно сесть, а после встать

Снова сесть и снова встать,

Сделать так еще раз пять.

Затем наклониться низко

Ой, до пола близко,

Но не бойся ты дружочек

Повтори еще разочек,

А лучше два, а то и три

Наклоны эти повтори.

*Дети переходят на массажные дорожки (профилактика плоскостопия) :*

Теперь бежим к дорожке

Разминаем ножки

*Проводится игра «Месим тесто» с поглаживающими, с похлопывающими действиями:*

А теперь вставай в кружок

Поиграй со мной дружок

За руки возьмемся

И друг другу улыбнемся

К стульчикам вернемся

И совсем проснемся.

*Во время одевания проводится дидактическая игра «Чья кофта? »:*

-Это чья кофта? Как тебя зовут? –Алина. Значит, кофта Алинина.

-Это чье платье?

-У тебя юбка широкая или узкая?

-А у кого узкая юбка?

-Это у тебя рубашка?

-Какие рукава у рубашки? и тд.

Список литературы.

1. Парамонова Л. А. Истоки. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. 4-е изд., перераб. и доп. Под ред. Парамоновой Л. А. Издательство: СФЕРА, ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР, 2011 г.

2. Стихи собственного сочинения. Евдокимова М. С.