|  |
| --- |
| муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Хабаровска «Детский сад комбинированного вида № 128» ***Конспект оздоровительной гимнастики после сна во 2-й младшей группе******«Веселые жучки, паучки»*** ВЫПОЛНИЛА:Воспитатель общеразвивающей группы Тимошина Татьяна Прохоровна Хабаровск, 2015  |

***Цель:*** Создание положительного эмоционального фона детей после дневного сна.

***Задачи:*** 1. Укрепить мышечный тонус с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений;

2. Повысить работоспособность детского организма через физические упражнения и упражнения на дыхание;

3. Формирование интерес к здоровому образу жизни.

*Оборудование:*

Игровые дорожки, массажные коврики, ребристая доска, коврики для профилактики плоскостопия.

*ПЛАН:*

1. Гимнастика в постели;

2. Физические упражнения направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

3. Дыхательная гимнастика.

***Ход мероприятия***

Дети просыпаются под спокойную негромкую музыку.

***Воспитатель:*** Весной все просыпаются – природа, насекомые. Заглянуло к нам в окошко теплое солнышко, нам хорошо от его теплых лучей. Давайте представим что вы ***жучки-паучки***!

**I**.1. *«Потянулись жучки»* - И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться – руки в сторону (3 раза).

2. *«Проснулись глазки»* - И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаза и обратно. (10 сек).

3. *«Проснулись ушки»* - И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать ушки снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла. (10 сек).

4. *«Проснулись лапки»* - И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки, потрясти ими, затем поднять ноги, тоже потрясти ими. (10 сек).

5. *«Жучки греются на солнышке»* - И.П. –лежа на спине, руки вдоль туловища, на 1-переворот на живот, 2- переворот на спину (5 раз).

6. «Жучки готовятся к прогулке» - И.П. лежа на спине, руки за головой, на 1 - поднять правую ногу согнутую в колене, 2- опустить, 3,4 тоже левой ногой (4 раза).

7. «Веселые жучки» - И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища, на 1-3 хлопки руками перед собой 4 вернуться в И.П. (5 раз).

**II.** Дети встают с постели и идут в другую комнату, где температура воздуха ниже на 30 .

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра.

«Мы с лесной полянке вышли,

Поднимаем ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через бревна и пенечки»

(Индивидуальная работа с детьми).

Возвращаются в группу и продолжают идти по массажным коврикам, ребристой доске, коврикам для профилактике плоскостопия.

«Мы шагаем по дорожке,

По дорожке непростой,

По неровной, по колючей,

По шершавой, вот какой»!

Воспитатель следит за осанкой, положением головы и рук детей.

**III. *Дыхательная гимнастика***.

1. «Комар» И.П. руки впереди, вдох носом – руки в стороны, выдох ртом (з-з-з), хлопают по ладошке, поймали комара.

2. «Веселая пчелка». И.П. руки вдоль туловища, вдох носом на выдохе произнести звук (з-з-з), представить что пчелка села на нос. Звук (з-з-з) и взгляд направит на нос.

3. «Тишина» И.П. руки вдоль туловища. Вдох носом – на выдохе палец приставить к губам (ч-ч-ч).