**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Центр развития ребенка детский сад «Росинка».**

**Комплекс оздоровительной гимнастики после сна в младшей группе «Прогулка с медвежатами».**

Образовательная область: физическое развитие.

Время проведения: после дневного сна.

Место проведения: групповая комната.

Методические приемы: игровой, словесный, художественное слово.

Цели: Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности; закреплять навыки проведения гимнастики после сна.

Оборудование: коврики для профилактики плоскостопия, массажные коврики, музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

**1.Дети просыпаются под спокойную музыку.**

****

Это кто уже проснулся

Кто так сладко потянулся?

Потягушки-потягушки

От носочков до макушки

Уж мы тянемся, потянемся.

Маленькими не останемся.



**2.Упражнения в кровати.**

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили Повороты головы (3-4р).

Вот так, вот так, вот так.

Мишки руки поднимают

Опускают, поднимают.

Вот так, вот так, вот так.



Выше ножки поднимают, опускают

Вот так, вот так, вот так.



**3.Упражнения возле кровати.**

****

Медвежата быстро встаньте, Поднять руки через стороны вверх.

Улыбнитесь, выше, выше подтянитесь. Потянуться на носках, опустить руки.

Ну-ка плечи распрямите, Подтянуть плечи вверх-вниз. (3-4р.)

Поднимите, опустите.

**4.** По ровненькой дорожке шагают наши ножки

**«ДОРОЖКИ ЗДОРОВЬЯ»**





Вот так, вот так шагают наши ножки. Ходьба по дорожкам, под музыкальное сопровождение.



6. А сейчас ребята, идем умываться.

Водою закаляться!

Кран откройся, нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь руки до локтя!

**Чтоб здоровым, крепким быть,**  
 **Надо развиваться.  
 И для тела и души  
 Спортом заниматься!**