Подготовила: воспитатель I КК С.В. Новосельцева

20.11.2014г

**Мастер – класс**

**С детьми средней группы**

**«Мы проснулись, потянулись,**

**С боку на бок повернулись»**

Воспитатель: Новосельцева С. В.

**Цели:**

* Формировать бережное отношение к своему здоровью,
* Создать плавный переход от сна к бодрствованию,
* Поддерживать эмоциональный настрой,
* Оздоровительно – закаливающий эффект.

Звучит Колыбельная, дети танцуют с подушками и укладываются спать.

Тихо – тихо колокольчик позвени,

Всех мальчишек и девчонок разбуди.

Глазки открываются

Реснички поднимаются

Дети просыпаются

 Друг другу улыбаются.

Упражнения в постели:

***1. Разбудим наши глазки***

И.п. лёжа на спине: лечь прямо руки вдоль туловища – широко открыть глаза

И затем сильно зажмурить 5 – 6 раз.

***2. Разбудим наши ручки***

И.п. лёжа на спине: руки перед собой – сжали в кулачки и разжали руки

5 – 6 раз.

***3. Нарисуем солнышко***

И.п. лёжа на спине: руки над головой поднимаем руки вверх, в стороны – рисуем солнышко. Руки опускаем

5 – 6 раз.

***4. Разбудим наши ножки***

И.п. лёжа на спине: руки вдоль туловища – согнули 1 ногу в колене , согнули другую, опустили 1 ногу, затем другую

5 – 6 раз.

***5. Весёлые жучки***

И.п. лёжа на спине: подняли ноги и руки и поболтали ими.

Дети встают стоя у кроваток – общеразвивающие упражнения.

Крепко кулачки сжимаем, медленно поднимают руки вверх

Руки выше поднимаем. (быстро сжимая и разжимая кулачки)

Сильно, сильно потянись (вытягивают руки, потягиваются)

Солнцу шире улыбнись!

Упражнения на дыхание.

Ходьба по дорожке здоровья:

Что за чудная зарядка –

Как она нам помогает

Настроение улучшает

И здоровье укрепляет.

**Все дети:** Здоровье в порядке.

Спасибо зарядке.

Всем, всем - добрый день!