Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 «Аленушка»

Конспект гимнастики пробуждения во второй младшей группе

Воспитатель: Е.Ю. Пятова

Жердевка, 2012

1. Цели и задачи проведения утренней зарядки :

* Пробуждение организма детей ото сна,
* Сохранение и укрепление здоровья детей,
* Совершенствование навыков, полученных детьми в области физической культуры;
* Развитие двигательных качеств детей;
* Пропаганда здорового образа жизни.

2. Время проведения зарядки.

* + - * + Зарядка начинается в 15.00
				+ Время проведения зарядки 3 мин.

3. Оборудование.

* Игрушка-жук

**Комплекс «Жук»**

1. И.П.: сидя, ноги вытянуть. Грозить пальцем.    *В группу жук к нам залетел,*

*Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»*

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.                                                     *Вот он вправо полетел,*

*Каждый вправо посмотрел.*

*Вот он влево полетел,*

*Каждый влево посмотрел.*

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

                                                         *Жук на нос хочет сесть,*

*Не дадим ему присесть.*

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами*.  Жук наш приземлился.*

5. И.п.: стоя, ноги вместе. *Зажужжал и закружился.*

 *«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».*

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

*Жук, вот правая ладошка,      Посиди на ней немножко,*

*Жук, вот левая ладошка,        Посиди на ней немножко.*

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх*.   Жук наверх полетел*

*И на потолок присел.*

8. Подняться на носки, смотреть вверх        *На носочки мы привстали,*

*Но жучка мы не достали.*

9. Хлопать в ладоши.                                *Хлопнем дружно, Хлоп-хлоп-хлоп.*

10. Имитировать полет жука.                        *Чтобы улететь не смог,*

*«Ж-ж- ж-ж-ж-ж- ж-ж-ж-ж»*