**Гимнастика-побудка «Весна»**

**для детей средней группы.**

**Цель:** Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности.

**Программные задачи:**

-закреплять умение осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений;

- закреплять навыки проведения самомассажа рук, лица, головы, живота, стопы, активизируя биологически активные точки;

- закреплять умение работать с пиктограммами;

-проводить профилактику плоскостопия;

-развивать координацию движения рук и ног в процессе ходьбы , быстроты реакции, умения сочетать движения с музыкой;

-воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и выполнять разнообразные движения и упражнения.

**Материал:** дорожка «Здоровье» с разными наполнителями, «Пуговичный коврик», ТСО: «Веселые путешественники» муз. М. Старокадомского.

**Время проведения**: после дневного сна.

**Место проведения:** спальня, групповая комната.

**Ход гимнастики-побудки:**

**1.Упражнения лежа в кровати:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Словесное сопровождение** | **Дозировка** |
| Дети просыпаются. | Солнце уж не спит давно**-**  Смотрит к нам оно в окно.  Хорошо вам отдыхать,  Но уже пора вставать.  (пиктограмма И./П.) |  |
| 1. **«Потягивание»**   И./П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуть руки вверх, вытянуть позвоночник. | Тихо-тихо колокольчик позвени  Всех мальчишек и девчонок разбуди!  Все проснулись-потянулись  И друг другу улыбнулись!  (пиктограмма №1) | 3-4 раза. |
| 1. **«Мы шагаем по дорожке»**   И./П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги , обхватить руками. Перейти в исходное положение. | Снег растаял  Всюду лужи  Выше ножки поднимай  Ножки нам мочить не нужно  По дорожке ты шагай | 3 раза |
| 1. **«Нарисуй радугу»**   И./П. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять одну ногу, нарисовать дугу в воздухе, опустить. Тоже самое другой ногой. | Что за чудо красота  Расписные ворота  В небе радуга повисла  Как цветное коромысло. | 4 раза |
| 1. **«Метелица»**   И./П. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять ноги к груди, обхватить руками, перейти в И./П. | По дорожкам пыль летит  Гром грохочет, гром гремит!  Спрячемся от грома,  Громкого такого | 4 раза |

**2.Самомассаж сидя в кровати:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Словесное сопровождение** | **Дозировка** |
| **1.Массаж рук.**  И./П. сидя по турецки, потереть ладонь о ладонь, пока они не нагреются.  Круговыми движениями растирать внешнюю сторону кисти, предплечье, плечи. | Дождь поймали мы в ладошки,  дождь согреем мы немножко.  Разотрем им пальцы, руки.  Дождь весенний- просто супер!  Наши пальцы веселит,  Укрепляет и бодрит. | 1 мин. |
| **2. Массаж лица.**  И./П. сидя по турецки,  Поглаживать лоб, вокруг глаз, нос, растереть щеки. | У весны красы попросим  Для себя, для всех ребят.  Лепим лоб, глаза и носик,  Щеки пусть огнем горят! | 30 сек. |
| **3. Массаж ушей.**  И./П. сидя по турецки,  Пальцами растирать оба уха. Поднимаясь от мочки уха вверх. | Говорите все потише –  Я хочу весну услышать.  Как идет тропинкой снежной,  Как смеется звонко, нежно.  Снег растает сразу вдруг  Зацветут сады вокруг  . | 10 сек. |
| **5.Массаж головы.**  И./П. сидя по турецки,  Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегать» по поверхности головы. | Мы друг друга догоняем,  В догонялки мы играем.  1-2-3-4-5  Очень любим мы играть! | 10 сек. |
| **6.Массаж живота.**  И./П. сидя по турецки,  Медленно и нежно гладить живот вокруг пупка по часовой стрелке. | Туча по небу плывет-  Скоро сильный дождь пойдет.  Дождь весной для всех отрада,  Все дождю конечно, рады. | * 1. раза |
| **7.Массаж ног.**  И./П. сидя по турецки,  Растирающими движениями помассировать стопу, пальцы, пятку обеих ног. | Теплый дождик кап да кап  Все залил дорожки.  Все равно пойдем гулять-  Надевай сапожки. | 30 сек. |
| 1. **Ходьба по дорожке «Здоровье».** | Всем желаю закаляться  Не болеть и не хворать,  Солнцу, небу улыбаться-  Физкультурниками стать! | 1 раз |

**3.Упражнения на ритмопластику вне спальни «Веселые путешественники».**

**Описание движений:**

И.П. - (исходное положение). Дети стоят друг за другом.

**1 фигура**

1 куплет

Ходьба друг за другом бодрым шагом.

Припев:

И. П. - стоя лицом в круг.

На слова "Тра-та-та" - три хлопка справа у головы.

Повторение - три хлопка слева.

На слова «Мы берем с собой кота» - приседания на полусогнутых ногах. Руки на поясе.

На слова «чижика» - наклон вперед, руки назад "хвостиком",

«собаку» - слегка присесть, руки перед собой, согнутые в локтях, кисти опушены,

«Петьку-забияку» - шаг на месте, одновременно маховые движения руками, согнутыми в локтях,

«обезьяну»- наклон вправо, руки согнуты в локтях, ладони вперед,

«попугая» - наклон в том же положении влево,

«вот» - руки вперед.

«компания какая» - хлопки по коленям.

Повторение последней фразы - движения те же.

**2 фигура**

2 куплет

Запев:

ходьба топающим шагом, вращение согнутыми в локтях руками (паровозик)

На повторение музыки изменить направление движения, руки «держат руль» - имитация езды на автомобиле.

Припев:  движения те же.

**3 фигура**

3 куплет

Запев: поскоки по кругу друг за другом (для детей 3-3,5 лет вместо поскоков - ходьба).

Начиная со слов "Нам солнышко светило" дети 4,5-5 лет одновременно с поскоками выполняют маховые скрещивающиеся движения руками над головой ("ветерок").

Припев: движения те же.

На последний аккорд - руки вверх.