**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Герел»**

**Конспект проведения гимнастики пробуждения**

**«МЫ ПРОСНУЛИСЬ, УЛЫБНУЛИСЬ!»**

***в старшей группе***

Воспитатель: Сарангова Т.И.

**г. Лагань,2015**

**Цель:** поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»

Развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья

Формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

Оборудование: магнитофон, аудиозапись со спокойной музыкой, ребристые дорожки, массажеры для стопы ног.

**1 часть**

**Пробуждение**

Воспитатель ласковым, тихим голосом обьявляет детям «Подьем»»«Серяд бостн». Улыбается. Не торопит детей разбудить всех сразу. Предлагает снять с себя одеяло и принять исходное положение.

Под легкую, тихую музыку дети постепенно просыпаются, убирают одеяло с себя, ложатся на спину.Музыка «ХАВРИН БАЙР» Э.Кеекееляевой.

**В кровати:**

Улетели сны в окошко,

Убежали по дорожке.

Ну, а мы с тобой проснулись

И, проснувшись, улыбнулись.

Ладошки просыпайтесь, похлопали скорей

Ножки просыпайтесь, спляшите веселей.

Ушки мы разбудим (вверх-вниз)

Лобик разотрем

Чтобы горло не болело

Мы его погладим смело

Знаем, знаем, да-да-да,

Нам простуда не нужна!

Носиком пошмыгаем и песенку споем:

«БИДН СЕРВИДН,БИДН СЕРВИДН!

ЦУГАР МЕНДВТ,МЕНДВТ,МЕНДВТ!

2 часть

Возле кроватки:

**Ода бидн туула болхм:**

Скачут, скачут во лесочке

Зайцы- серые клубочки

Прыг- скок, прыг-скок

Зайка прыгнул на пенек

В барабан он громко бьет,

На разминку всех зовет.

Лапки вверх, лапки вниз

На носочки потянись.

Лапки ставим на бочок

На носочках скок, скок, скок

*Упражнение на дыхание.*

**« ТУУЛАС ЦЕЦГУД УНРКНЯ»**

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты?

И.П. – стоя, ноги врозь, напрячься

Руки в стороны – вдох,

Медленно выдыхать воздух трубочкой, расслабить (цветочек завял), голову опустить вниз, руки опущены (3-4раза)

*Гимнастика для глаз*

**«НУДЯН АНЬЖ НААДХМ»**

1.закрыть глаза руками, открыть.

2.быстро поморгать.

**3 часть:**

**Хождение босиком по «дорожке здоровья»**

**Водные процедуры.**