**План – конспект режимного момента (гимнастика после сна)**

**в старшей группе «Снеговички – здоровячки»**

**Цель**: способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

**Задачи**:

* улучшить физическое развитие,

• укрепить здоровье ребенка;

• сформировать правильную осанку;

• способствовать быстрому пробуждению;

• поднять мышечный и психический тонус;

• создать хорошее настроение на вторую половину дня

**Форма совместной деятельности педагога с детьми**

Игровая, сюжетная форма.

**Форма самостоятельной деятельности детей**

Выполнение гимнастики по карточкам - схемам, по показу воспитателя, самомассаж, ходьба по «дорожке здоровья», подвижная игра «На полянке возле горки».

**Используемые методы и приемы обучения и воспитания детей**

Музыкальное сопровождение: «Звуки природы», «Белый снег», художественное слово, показ элементов гимнастики, создание игровой ситуации «Путешествие в зимний лес», перевоплощение детей в снеговичков – здоровячков.

**Используемые наглядные средства**.

Карточки – схемы, карта «дорожки здоровья»

**Деятельность детей**

Дети превращаются в снеговичков – здоровячков, выполняют гимнастику в постели, самомассаж, гимнастику возле кроваток, просматривают карту «дорожки здоровья» и идут по ней, совместно с воспитателем проводится подвижная игра «На полянке возле горки».

**Деятельность педагога**

Создание интересной игровой ситуации «Путешествие в зимний лес», показ карточек-схем с выполнением упражнений, в стихотворной форме комментарии к выполнению упражнений, помощь тем, у кого не получается, воспитатель проводит подвижную игру «На полянке возле горки».

**Самоанализ режимного момента (гимнастика после сна)**

**в старшей группе «Снеговички – здоровячки»**

Такого рода  пробуждения полезны детям, так как создают хорошее настроение на вторую половину дня.

Целью я поставила улучшить настроение детей после дневного сна, поднять мышечный тонус. Задачи же были более обширны и включали в себя содействовать профилактике плоскостопия, формировании правильной осанки; способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; закаливание и оздоровление детского организма; получения ребенком радости и хорошего настроения; формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью; навыка собственного оздоровления. Поставленная мной цель была достигнута полностью. Задачи я считаю, что в одном режимном моменте достичь в полной мере не возможно. Они достигаются в системе таких гимнастик.

Игровая сюжетная форма совместной деятельности с детьми была выбрана, чтобы создать интерес у детей к выполнению гимнастических заданий.

Выполнение детьми гимнастики и самомассажа по карточкам – схемам и по показу позволяет лучше запомнить упражнения, чтобы в дальнейшем выполнять их на слух; перевоплощение в снеговичков – здоровячков», ходьба по «дорожке здоровья», которая превращается в путешествие в зимний лес, вызывают у детей больший интерес, подвижная игра «На полянке возле горки» как итог путешествия поднимает детям настроение и дает заряд бодрости.

Когда детям под мелодичную музыку говорится: «Мы проснулись, улыбнулись», даже те, кому, бывает тяжело проснуться, начинают улыбаться и настроение конечно повышается.

Все, что было мной задумано, выполнено в полном объёме. Дети проснулись в хорошем настроении, «разбудили» свои мышцы, глазки.

.