

Гимнастика пробуждения после дневного сна для младшего возраста

Цель: Способствовать быстрому и комфортному пробуждению малышей после сна.

Задачи:

1. Укрепить здоровье, проводить профилактику простудных заболеваний и плоскостопия.
2. Формировать у детей желание делать гимнастику.

Включается тихая музыка, под которую просыпаются малыши.

Воспитатель:

Солнце светит.

Нежат розовые спинки?

Где тут дети?

Ясный день пришел давно

На подушке, на простынке

И стучится к нам в окно.

Игры с одеялом.

«Лохматый пёс»

И.п. - дети прячутся под одеялом и так 2-3 раза.

Вот идет лохматый пёс *(с мягкой игрушкой)*

А зовут его – Барбос!

Дети сидят на кроватке. Выполняем **массаж лица** в игровой форме.

Лес *(проводят по волосам)*

Поляна *(проводят по лбу)*

Яма *(открывает рот «Ам!»)*

Дети встают с кроваток, проводится **зрительная гимнастика**.

Птицы на дворе.

Перед нами петушок *(смотрят перед собой)*

Он с земли зерно клюёт *(смотрят вниз)*

Слева курица сидит *(влево)*

Справа уточка плывёт *(вправо)*

Сверху солнце ярко согревает всех на свете.

Дети идут по дорожкам «Здоровья»

Зашагали ножки топ, топ, топ!

Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Топают ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Это наши ножки топ, топ, топ!

Козина Тамара Васильевна
воспитатель МДОАУ д/с № 12
г.Зея