

# Бодрящая гимнастика после сна с детьми старшей группы

Подготовила: Захарова Е.Н.

## Цель:

Способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

## Задачи:

1. Развитие эмоциональной отзывчивости, стремление общаться со сверстниками и взрослыми.
2. Формирование традиций группы - пробуждение детей под музыку.
3. Укрепление здоровья, профилактика простудных заболеваний и плоскостопия; развитие физических навыков
4. Развитие коммуникативно-речевого общения через игровую деятельность и чтение стихотворений.
5. Социализация детей через рассматривание и называние элементов одежды, причёски друг друга.

## Ход режимного момента.

*Включается тихая музыка, под которую постепенно просыпаются дети, проводится гимнастика:*

Вот мы просыпаемся,  
Миру улыбаемся.  
Потянулись к солнышку  
И открыли глазки,  
А на небе облака  
Чудные как в сказке.

Добрый день! Скорей проснитесь!  
И друг другу улыбнитесь,  
Начинаем мы зарядку, после сна прогоним лень,  
Настроенье улучшаем и здоровье укрепляем!

## Массаж лица в игровой форме:

Потрем скорей мы носики  
Носики-курносики,  
Разгладим свои лобики,  
Похлопаем по щечкам  
Только понежнее.  
А вот по подбородочку  
Можно по сильнее.

### **Зрительная гимнастика:**

*/проводится сидя на кровати/*

Смотрим вверх, а после вниз,  
Снова вверх и снова вниз  
Это вовсе не каприз.

А потом налево, а затем направо  
И еще раз, два и три  
Теперь кругом ты посмотри

Закружилась голова  
Это право не беда.  
Сейчас поймешь ты в чем тут суть  
Глазками надо отдохнуть.

Все глазки закрывают,  
Глазки отдыхают.  
А как глазки мы откроем  
Увидим солнце ясное  
И будет настроение у нас  
У всех прекрасное.

### **БОДРАЯ МУЗЫКА**

"Тили-тили-тили-дон"  
Тили-тили-тили-дон, что за странный перезвон.  
То будильник наш звенит, просыпаться нам велит.  
Прогоню остатки сна одеяло в сторону.  
Нам гимнастика нужна помогает здорово.  
Мы проснулись, потянулись.  
С боку набок повернулись, и обратно потянулись.  
И еще один разок, с боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.  
Ножки мы подняли, на педали встали.  
Быстрее педали я кручу, и качу, качу, качу.  
Очутились на лугу.  
Крылья пестрые порхают, это бабочки летают.

Раз, два, три, четыре, пять- с кровати нам пора вставать.

### **Профилактика нарушений осанки:**

Чтобы спинки поравнять  
Нужно сесть, а после встать  
Снова сесть и снова встать,

Сделать так еще раз пять.  
Затем наклониться низко  
Ой, до пола близко,  
Но не бойся ты дружочек  
Повтори еще разочек,  
А лучше два, а то и три  
Наклоны эти повтори.

Теперь идем мы по дорожке  
Разминаем ножки

По дорожке мы идем друг за другом босиком.  
Путь наш этот очень важный  
Он лечебный, он массажный.  
Вот ребристая доска,  
Будем здоровыми всегда!

А теперь вставай в кружок  
Поиграй со мной дружок  
За руки возьмемся  
И друг другу улыбнемся

Шарик надуваем, (Вдох, живот надуть.)  
Руками проверяем.  
Шарик наш сдувается,  
Мышцы расслабляются, (Выдох, живот втянуть.)  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Разотрем ладошки, Согреем их немножко, (Потереть ладони одну о другую.)  
К стульчикам вернемся  
И совсем проснемся  
Дети идут одеваться.