

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 4 « Колосок» с.Верхние Киги муниципального района
Кигинский район Республики Башкортостан

Конспект режимного момента по образовательной области « Физическое
развитие» на тему « Корректирующая гимнастика после сна» во 2-ой группе
раннего возраста

Провела:воспитатель
Первой категории
Ахмадуллина В.Р.

с. Верхние Киги,2021г.

Конспект гимнастики пробуждения после дневного сна «Котята»

(вторая группа раннего возраста)

Цель:

Продолжить работу по укреплению здоровья детей, обеспечить постепенный подъём детей, создать эмоционально положительную обстановку.

Задачи:

Образовательная:

Упражнять в ходьбе по дорожкам здоровья, ступая полной стопой. Закреплять умение активно выполнять упражнение.

Оздоровительные

Закаливать организм детей при пробуждении после дневного сна, переводя от состояния торможения к бодрствованию, укреплять иммунитет.

Воспитательные

Продолжать воспитывать первоначальные навыки ЗОЖ, формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.

(Во время подъема, включается негромкая мелодия.)

Воспитатель:

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Воспитатель: Какие молодцы, все проснулись! Убираем одеяло в сторону, ложимся на спинку.

Представьте что мы с вами маленькие котята (показ игрушки котёнка, а котята очень любят тянуться, любят, когда их гладят, и мы с вами потянемся!

1. Сон прошел, и мы проснулись, улыбнулись, потянулись, *(дети потягиваются, лежа на спине).*

Лапки друг о дружке трем *(потирают одну руку о другую).*

И в ладошки громко бьем. *(Хлопают).*

А теперь поднимем ножки, *(поочередно поднимают ноги).*

Как у нашей мамы кошки

2. Есть у кошки лапки на лапках цап – царапки. (*Пальцы коготками вверх – вниз*).

3. Купили нашей кошке новые сапожки. (*Гладим ножки*).

Воспитатель: хорошо мы с вами понежились в кроватках, но пора и вставать.

Упражнения на ковре:

Мы хлопаем в ладоши, хлоп - хлоп

(хлопки над головой)

Мы топаем ногами, топ, топ

(высоко поднимаем колени)

Качаем головой

(головой вперед назад)

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем

(руки поднять, опустить)

Мы низко приседаем и прямо мы встаем

(присесть и встать).

Воспитатель:

(Ходьба из спальни в группу босиком по дорожкам здоровья) .

А теперь пойдём гулять наши ножки закалять.

Мы по коврикам идём друг за другом босиком.

Этот коврик очень важный он лечебный, он массажный.

Ходим по дорожкам укрепляем ножки.

Мы проснулись, мы готовы. Петь, играть и бегать снова.

Дружно нам сказать не лень: «Здравствуй, день, веселый день!».

Дыхательная гимнастика

«Кошка и котёнок»

Вдох носом, на выдохе произносить громко «Мяу – мяу!»

Повторить 3 – 4 раза

Воспитатель: Молодцы, а теперь идём одеваться и умываться.