МКДОУ Куртамышского района «Куртамышский детский сад №5»

**Бодрящая гимнастика после сна для детей средней группы**

 Воспитатель: Степанова И.В

**Бодрящая гимнастика после сна для детей средней группы**

**Ход гимнастики.**
*Во время подъема звучит спокойная музыка, воспитатель спокойным голосом приветствует детей.*
**Воспит - ль:**
Добрый день, ребята!
Просыпайтесь ото сна.
Просыпайся, глазок! Просыпайся, другой!
Поздороваться Солнышко вышло с тобой!
Посмотри, как оно улыбается! (показать на солнце)
День продолжается!
Это кто уже проснулся?
Кто так сладко потянулся?
**Дети с воспитателем: (движения выполняются в соответствии с текстом)**
Мы проснулись, улыбнулись.
Посильнее потянулись.
Первый разик на спине,
А потом на животе.
На бочок перевернулись.
И ещё раз потянулись.
Ноги вверх мы поднимаем
И тихонько отпускаем.
А теперь мы с вами, дети,
Поедем на велосипеде
Подбородком грудь достанем.
К потолку глаза подняли-
Влево вправо посмотрели
На кроватку тихо сели.
Руки в стороны подняли
Крепко так себя обняли
Наклонились- потянулись
До носочков дотянулись
А теперь пришла пора
Дружно сесть нам детвора
**Самомассаж лица и шеи (комплекс выполняется в кроватях):**
Разотрем ладошки, согреем их немножко,
(Потереть ладони одну о другую.)
И теплыми ладошками
Умоемся как кошки.
(Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз.)
Грабельки сгребают все плохие мысли
(Пальцами провести от середины лба к вискам)
Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро
(Пальцами легко постукивать по щекам).**Вос - ль:** А сейчас, ребята, нас ждет дорожка «Здоровья». ( дети идут по дорожке «Здоровья» под музыку «Дорогою Добра»)
Профилактика нарушений осанки. ( выполняется на ковре )
«У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.
«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» ( наклоны вперед)
«Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)
«Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе).
«Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)
«Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (повороты туловища)
«Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (действия в соответствии с текстом)
«Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!» (наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).
**Упражнения на расслабление мышц живота.**
(Положить ладони на область диафрагмы.)
Шарик надуваем,
(Вдох, живот надуть.)
Руками проверяем.
Шарик наш сдувается,
Мышцы расслабляются
(Выдох, живот втянуть.)
Дышится легко, ровно, глубоко.
**Дыхательная гимнастика**
Вос – ль: А сейчас, ребята, подуем на ладошку - ветерок приятный теплый легкий добрый (дети ласково дуют на свои ладони). А сейчас прилетел сильный, холодный злой ветер (активно дуют) и опят прилетел тихий ветерок.
Вос – ль: Ребята, по утрам и вечерам открывается в ванной кран
**Обширное умывание**
Я воды не пожалею,
Уши вымою и шею.
Пусть течет водица –
Я хочу умыться!
Моем шею, моем уши,
Вытираем их посуше.
Полотенчиком махровым,
Полотенцем чистым, новым
Вытру руки, плечи, шею.
Чувствую себя бодрее!
(Дети выполняют обширное умывание лица и рук до локтя теплой и водой комнатной температуры).
**Вос-ль:** Вот как чисто умылись наши дети. Молодцы! А теперь нам нужно прополоскать горлышко. (Дети полощут горло кипяченой водой)

Волшебная водица,
Полощи зубки,

 Полощи щечки,

И микробов уводи.
**Вос-ль:** Молодцы друзья! Теперь вы стали сильнее и здоровее. Спасибо вам!