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!