**Конспект гимнастики пробуждения после дневного сна: «Встреча с доктором Айболитом».**

**Воспитатель: Ковалевская И.С.**

**Магнитогорск   2023 г.**

**Цель:** Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребенка.

**Программные задачи:**

**Воспитательные:**

воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

**Оздоровительные:**

обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем организма, повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к простудным заболеваниям.

**Образовательные:**

закрепить умение детей ходить по корригирующим дорожкам, соблюдая прямолинейность, совершенствовать навыки бега, умение выполнять движения по команде, воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены.

**Оборудование:** корригирующая дорожка и отдельные корригирующие коврики, дорожка из нестандартного оборудования, игрушка доктор Айболит, игрушки зверят, бланк телеграммы, магнитофон с записью спокойной музыки.

**Ход режимного момента.**

Включается тихая музыка, под которую постепенно просыпаются дети.

1. **Постепенный подъем** (тихо играет музыка).

**Воспитатель:**

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали,

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает нас.

- Вы уже проснулись? Ну-ка покажите, как вы выросли, пока спали. (Дети потягиваются).

Вот какие мы стали большие.

- А у меня для вас сюрприз: сегодня к нам в гости пришел доктор   Айболит. «Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит» (показываем куклу доктора Айболита). Айболит хочет посмотреть, все ли здоровые детки. Мы сейчас выполним упражнения, они не простые, а волшебные. Эти упражнения помогут нам набраться сил.

**2. Корригирующая гимнастика:**

Мы проснулись, потянулись,

Вправо, влево повернулись

**(потягивания, повороты головы).**

Приподняли мы головку.

**(приподнимание).**

Кулачки сжимаем ловко.

**(сжимание-разжимание кистей).**

Сели все ребятки дружно

**(садятся на кроватях)**

Упражненье это нужно

Детки плечики подняли и немного покачали.

**(покачивание плечами)**

А сейчас наклон вперед, не опаздывай народ

 **(наклон туловища)**

Ножки начали плясать,

Не желают больше спать.

**(вращение стопами в разных направлениях).**

И немножечко поедем

Мы на велосипеде.

**(имитация движений велосипедиста).**

А теперь: упражнение «Бревнышко». И.П. лежа на спине, руки к верху, перекат со спины на живот и обратно.

А сейчас «Шлагбаум». И.П. лежа на спинке, поднимаем то левую то правую ручку.

Вот теперь вставать пора,

Поднимайся, детвора!

**Воспитатель**: Молодцы, дети! Айболит доволен вами. Теперь вы никогда не заболеете.

- Ой, что это? ТЕЛЕГРАММА!

***«Приезжайте, доктор, в Африку скорей.***

***И спасите доктор наших малышей!»***

**Воспитатель:** Ребята, Айболит просит нас помочь ему добраться до зверят поможем?

(ответы детей).

**Воспитатель:** А пойдемте мы по нашей волшебной дорожке, которая помогает нам бороться с простудой, гриппом, ангиной.

**3. Ходьба по закаливающей дорожке (профилактика плоскостопия).**

Этот коврик необычный,

Очень даже, симпатичный.

Этот коврик очень важный:

Он лечебный, он массажный.

Потопчитесь, походите.

И немножко потрусите.

А сейчас пойдем на носках, ровным шагом, затем пройдем на пятках, **(упражнения на большом ковре)**

А потом вприсядку.

Теперь остановитесь

И вниз наклонитесь.

Выпрямитесь, глубоко вдохните,

И руками потрясите.

**(Дыхательная гимнастика). «Поворот»**вправо, повернёмся. И друг другу улыбнёмся, и влево повернемся, и друг другу улыбнемся. И.п. основная стойка 1- сделать вдох, 2- на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед, 3 – вернуться в И.п. 4 раза.

**Воспитатель:** вот мы и добрались до зверят. Ребята, а хотите покажем им, что нужно делать, чтобы не болеть?

**Самомассаж «Неболейка».**

(массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний)

**Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.**

(поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

**Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.**

(указательными пальцами растирают крылья носа)

**Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.**

(прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны - вместе)

**Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.**

(раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами)

**Знаем, знаем – да, да, да! Нам простуда не страшна!**

(потирают ладони друг о друга)

**4. Формирование культурно-гигиенических навыков.**

**Воспитатель:** Айболит благодарит вас за помощь. Он осмотрит зверят, а мы с вами обуваемся и идем умываться.

Нос, умойся.

Мойся, шейка.

Шейка, мойся хорошенько!

Не боимся мы воды-

Чисто умываемся,

И проходим дружно в группу

Друг другу улыбаемся.

(Дети умываются, растирают полотенцем шею).

**Эмоциональный настрой:**Похлопайте в ладоши у кого сейчас хорошее настроение! Посмотрите друг на друга- улыбнитесь! Я желаю всем нам хорошего продолжения дня!

Будем двигаться активно,

Хорошо себя вести.

Чтобы гости дорогие

Захотели вновь прийти!

А сейчас ребята, мне нужно уходить, до новых встреч!!!

