|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Конспект образовательной деятельности****в режимный момент во второй младшей группе****Тема: «Игровая гимнастика после сна»***Подготовила воспитатель младшей группы №4 «Журавлики»**МБДОУ «ЦРР-д/с «Сказка» ОП «ЦРР-д/с «Улыбка»**Кириллина Виктория Алексеевна**2017**г***Цель:** улучшить настроение детей после дневного сна, поднять мышечный тонус**Задачи:** Образовательные:- формировании правильной осанки; - формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления;Развивающие:- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;- содействовать профилактике плоскостопия, закаливание и оздоровление детского организма;Воспитательные:- получения ребенком радости и хорошего настроения.**Оборудование**: мягкая игрушка в форме солнышка, музыкальное сопровождение (классическая музыка), коврики «дорожка здоровья», узкая длинная доска, кубики 6 штук, воздушный шарик 1 штука, дуга для подлезания (можно использовать стол), иллюстрация мышонок возле норки, игрушка зайца. ***Ход режимного момента:***Включается спокойная мелодичная классическая музыка, чуть слышно. Воспитатель с игрушкой в руках будит детей, касаясь каждого, поглаживая по плечу или голове при этом приговаривая: Потягушеньки, порастушенькиА в ножках ходунишкиА в ручках хватунишкиА в роток говорокА в головку разумок. В это время дети потягиваются, вытягивают ноги и руки до упора, расслабляют мышцы. Воспитатель: Сейчас уберем одеяла на краешек кровати ляжем на спинку удобнее и будем внимательно слушать и выполнять мои указания.Мы проснулись, улыбнулисьПосильнее потянулисьПервый разик на спине,А потом на животеНа бочок перевернулись И еще раз потянулисьИ на левом боку потянулись И на правом боку потянулисьЛягте на спинку и продолжаемНоги вверх мы поднимаем И тихонько опускаемПравую ножку поднимемПотянем носочекТихонько опускаемЛевую ножку поднимемПотянем носочекТихонько опускаемА теперь мы с вами дети Поедем на велосипедеМолодцы отпустили ножкиПодбородком грудь достанем, К потолку глаза поднялиВлево, вправо посмотрелиНа кроватку тихо селиРуки в стороны подняли Крепко так себя обнялиНаклонились, потянулисьДо носочков дотянулисьВыпрямили спинки, отдохнули И еще раз Наклонились, потянулисьДо носочков дотянулисьВыпрямили спинки Разбудим наши ротикиСделаем глубокий вдохА выдыхая помычим «м м м м»Но ротик не открывайтеМолодцы!Воспитатель: А теперь пришла пора, дружно встать нам детвора. И пройтись по нашей «Дорожке здоровья». Дети поднимаются с кроваток, берут сандалики в руки, несут их и аккуратно составляют около двери в спальню. Строятся друг за другом. Для того чтобы позвоночники детей выпрямились дети тянут руки вверх пытаясь достать до игрушечного солнышка.Проснулись детки, И пошли гулять по дорожкам.Наши детки на полуНожками затопалиХодят детки ножкамиНовыми сапожкамиПосмотрите хороши Наши детки малышиТопа – топа – топа - топТопа - топа - топа - стоп.На пути узенький мостик, Осторожно не оступитесь!Молодцы!Переступаем кочки, Поднимайте выше ноги Чтобы не споткнуться. Шар воздушный прилетелПодуем на него, чтобы он не упал.(Вдох – нос, выдох – сомкнутые губы)И снова зашагали наши ножкиПо разным дорожкамЗашагали ножки Топ – топ - топПрямо по дорожкеТоп – топ – топТопают сапожкиТоп – топ- топЭто наши ножкиТоп – топ- топНу-ка, веселееТоп – топ- топВот как мы умеем.Доходим до стола, на котором находится иллюстрация мышонка и его норки. Воспитатель: «Ребята, посмотрите какая норка у мышонка. Мышонок, когда просыпается, вылезает из своей норки и прогибает спинку. И мы с вами давайте пролезем через норку мышонка» (Дети пролезают через мягкую дугу).Воспитатель: Идет мышонок дальше и встречает зайчика. Попрыгаем как зайчики за своими сандаликами. Дети надевают сандалики, в это время воспитатель приговаривает: «А, мышата и зайчата, просыпаясь – умываются. И наши детки тоже пойдут умывать свое личико.Водичка, водичкаУмой мое личикоЧтобы глазки блестелиЧтобы щечки краснелиЧтоб смеялся ротокЧтоб кусался зубок.Воспитатель: Умываем личико водичкой, ручки до локтей. Вытираемся полотенцами. Сходим в туалет, после вымоем ручки, одеваемся, и нас ждет вкусный полдник. **Самоанализ.**Образовательная деятельность в режимный момент продолжалась в течение 15 минут. Такого рода пробуждения полезны детям, так как создают хорошее настроение на вторую половину дня.Целью я поставила улучшить настроение детей после дневного сна, поднять мышечный тонус. Задачи же были более обширны и включали в себя содействовать профилактике плоскостопия, формировании правильной осанки; способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; закаливание и оздоровление детского организма; получения ребенком радости и хорошего настроения; формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью; навыка собственного оздоровления. Поставленная мной цель была достигнута полностью. Задачи я считаю, что в одном режимном моменте достичь в полной мере не возможно. Они достигаются в системе таких гимнастик в режимный момент. Когда детям под мелодичную музыку говорится: «Мы проснулись, улыбнулись», даже те, кому, бывает тяжело проснуться, начинают улыбаться и настроение конечно повышается. Все, что было мной задумано, выполнено в полном объёме. Дети проснулись в хорошем настроении, «разбудили» свои мышцы, глазки. |