|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **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, порастушеньки  А в ножках ходунишки  А в ручках хватунишки  А в роток говорок  А 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, улыбнулись Посильнее потянулись Первый разик на спине, А потом на животе На бочок перевернулись  И еще раз потянулись И на левом боку потянулись  И на правом боку потянулись Лягте на спинку и продолжаем Ноги вверх мы поднимаем  И тихонько опускаем Правую ножку поднимем Потянем носочек Тихонько опускаем Левую ножку поднимем Потянем носочек Тихонько опускаем А теперь мы с вами дети  Поедем на велосипеде Молодцы отпустили ножки 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 Выпрямили спинки, отдохнули  И еще раз  Наклонились, потянулись До носочков дотянулись Выпрямили спинки  Разбудим наши ротики Сделаем глубокий вдох А выдыхая помычим «м м м м» Но ротик не открывайте Молодцы!  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 полу Ножками затопали Ходят детки ножками Новыми сапожками Посмотрите хороши  Наши детки малыши Топа – топа – топа - топ Топа - топа - топа - стоп. На пути узенький мостик,  Осторожно не оступитесь! Молодцы!  Переступаем кочки,  Поднимайте выше ноги  Чтобы не споткнуться.  Шар воздушный прилетел Подуем на него, чтобы он не упал. (Вдох – нос, выдох – сомкнутые губы) И снова зашагали наши ножки По разным дорожкам Зашагали ножки  Топ – топ - топ Прямо по дорожке Топ – топ – топ Топают сапожки Топ – топ- топ Это наши ножки Топ – топ- топ Ну-ка, веселее Топ – топ- топ Вот 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, водичка Умой мое личико Чтобы глазки блестели Чтобы щечки краснели Чтоб смеялся роток Чтоб 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. |