

Музыкальная разминка после сна (средняя группа)

Воспитатель: Маматова Л.А.

г.Барнаул

Цель: Содействовать охране и укреплению здоровья детей. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка. Способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию.

Развивать защитные силы организма, укрепление иммунитета, сенсорно – моторное развитие малыша. Профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур, закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа: пальчиков, рук, ног, животика, спинки. Создать условия для закаливания организма, формирования правильной осанки, профилактике плоскостопия. Развивать внимание, умение выполнять движения в общем для всех темпе.

Продолжать учить правильно, дышать при выполнении упражнений – вдох носом выдох ртом продолжительный. Воспитание разумного отношения к своему организму, привитие необходимых санитарно- гигиенических навыков и приобщение к здоровому образу жизни с самого детства

Оборудование: профилактические массажные коврики.

Ход:

I часть: Бодрствование

под звучание спокойной музыки дети просыпаются и выполняют упражнения в постели.

«Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.»

1 упражнение: «*Глазки просыпаются*»

Глазки нужно открывать

Чудо чтоб не прозевать.

И. п. : лежа на спине руки вдоль туловища. 1-2 –зажмурить глаза, 3-4 широко открыть. Д – 6 раз. Т – **средний**.

2 упражнение: «*Ротик просыпается*»

Ротик должен просыпаться,

Чтоб пошире открываться.

И. п. : лёжа на спине руки вдоль туловища. 1-2открыть широко ротик, 3-4 закрыть ротик и улыбнуться. Д - 6 раз. Т – м.

3 упражнение: «*Ручки просыпаются*»

Ручки кверху потянулись,

До солнышка дотянулись.

И. п. : лёжа на спине руки вдоль туловища. 1-2 –поднять поочередно руки вверх,

4 упражнение: «*Ножки просыпаются*»

Будем ножки пробуждать,

Их в дорогу собирать.

И. п. : лёжа на спине руки вверху. Приподнять ножки

Раз, два, три, четыре, пять –

Нам пора вставать!

Спешите на зарядку!

Носом глубоко дышите,

Спинку ровненько держите!

Дети проходят по профилактическим массажным коврикам, которые лежат от кровати до ковра, бегут в **группу в быстром темпе**.

II часть: Дыхательная гимнастика

-вдох - короткий, через нос ; выдох- длиннее, через рот, с произнесением слова «Му» -
Подуем на плечо, Подуем на другое,

-Подуем на живот, Как трубка станет рот, А потом на облака, И остановимся пока!

III часть: физические упражнения

1. «*Вот мы и проснулись*»

К солнышку мы потянулись

И друг другу улыбнулись!

И. п. :, 1-4 – поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх

2. Ходьба с высоким подниманием колена.

Петя, Петя, петушок, на головке гребешок.

Важно ножки поднимает, важно крылья расправляет.

Важно по двору идет, "кукареку" поет.

Важно ножки поднимает, хоть и птица - не летает.

3. Упражнение "Петушок" Шел по берегу петух,

(Дети раскачиваются из стороны в сторону, руки держат за спиной.)

Подскользнулся, в речку бух *(Круговые движения руками, приседают.)*

Будет знать петух, что впредь

(Грозят пальчиком.)

Надо под ноги смотреть.

(Наклоняются вперед.)

4. Дыхательное упражнение "Петух".

И. П. : стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1 - поднять руки в стороны (вдох,

2 - хлопнуть руками по бедрам, произнести "к"

IV часть: Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Точечку на лбу нашли – и её ты разотри

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Под губой найди ты точку – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Пальчиковые игры: *(Рис. 4)*

1. Наш массаж сейчас начнём,

Каждый пальчик разотрё м:

Этот - всех красивей,

Этот - всех ленивей,

Этот пальчик - всех длинней,

Этот пальчик – всех умней,

Этот пальчик – самый крупный,

Вместе – это пять друзей

«Моя семья.» На другой руке)

Поочередное растирание - сгибание пальцев, начиная с большого.)

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я,

Вот и вся моя семья!

2. Пальцы растянуть хочу,

Каждый пальчик покручу,

3. Каждый пальчик мы возьмём

И сожмём, сожмём, сожмём.

4. Каждый пальчик мы возьмём,

На подушечку нажмём

(1 – растирать каждый палец, начиная с мизинца, от основания пальца к кончику

2 - взяв палец за кончик и приподняв, осторожно вращать

3 - сжимаем поочередно пальчики в своём кулачке

4– нажимаем кончиком указательного пальца на кончик пальца малыша у ногтя)

У часть: Классический массаж

1. А теперь погладим ручки (*снизу-верх*)

2. Не забудем и про ножки

3. Осталось спинку растереть и не будем мы болеть

«РЕЛЬСЫ, РЕЛЬСЫ.»

Рельсы, рельсы... (*проводить пальцем длинные прямые линии*)

Шпалы, шпалы... *(проводить пальцем поперечные прямые линии)*

Ехал поезд запоздалый... *(проводить четырьмя пальцами от шеи к пояснице кривую линию)*

Из **последнего** вагона вдруг посыпалось пшено... *(сразу пятью пальцами часто перебирать)*

Пришли куры – поклевали... *(одним пальцем легкое укалывание)*

Пришли гуси – пощипали... *(двумя пальцами легкое пощипывание)*

Пришёл слон – всё потоптал... *(ладонью легко надавливать)*

Пришел дворник – всё подмел... *(пальцы-метла)*

VI часть: Заключительная

К солнышку мы потянулись

И друг другу улыбнулись!

А теперь идём мы одеваться – ходьба по массажным коврикам.