Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Ново-Брянский детский сад «Журавленок»

**Гимнастика пробуждения**

**2 мл группа «Капелька»**

Воспитатель:

Дружинина. О.А

Новая Брянь

2020г

**Цель**– поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

**Задачи:**

Устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);

 Увеличить тонус нервной системы;

 Усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

Профилактика плоскостопия

Формирование правильной осанки

Формирование интереса к физическим упражнениям

Ход гимнастики:

**В кроватках**

1. «Потягивание» и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед; и.п. – выдох    (4-6 раз)

2. «Поймай комарика» и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой вернуться в и.п.  (4-6 раз)

3. «Велосипед» и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот, задом наперед.

4.Поворот головы вправо, влево.

5.Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

6.Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

**Возле кроваток**

1. Ходьба на месте

2.«Мячики»- и.п. стоя. Прыжки возле кровати

3.«Большие – маленькие» - приседания

Ходьба по дорожкам (Переход в группу)

Музыкально-ритмические движения под музыку «Кукутики-зарядка»

Дыхательная гимнастика:

«Задуй свечку» Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.