

Конспект сценария «Гимнастики пробуждения после сна» во второй младшей группе

Пробуждение детей после дневного сна требует от педагога особого подхода.

Многое зависит от характера и длительности сна детей, последовательности их пробуждения. Важно постепенно включать их в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию.

Комплекс «Весёлый котёнок»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в И.П.
2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в И.П., наклон колен вправо, в И.П.
3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» – выдох, И.П., вдох (через нос).
4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.П.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.
6. И.П.: О.С. Потягивания: достали до потолка, вернулись в И.П.

Комплекс профилактики нарушения осанки

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), И.П., поднять левую ногу (прямую), И.П.
2. И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. И.П.: лежа на спине, руки вверх, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) – выдох, и.п., локти касаются пола – вдох.
5. И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.
6. И.П.: О.С., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.
7. Контрастное умывание. Поочередное мытье рук до локтей теплой и прохладной водой.