**«Вот мы и проснулись»**

*Конспект гимнастики после дневного сна в средней группе*

**Цель:** способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию.

 Поднять настроение и мышечный тонус детей.

**Оборудование:** дорожки здоровья, мешочки с песком, кубики, аудиозапись спокойной музыки.

**Ход:**

*Воспитатель под тихую спокойную музыку говорит слова:*

**Просыпаемся, ребята, пора вставать.**

**День на улице давно – смотрит солнышко в окно.**

**Открываем наши глазки, потянулись, потянулись,**

**И друг другу улыбнулись***.*

 Упражнение «Котята проснулись».

1.и. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища.

2. поднять правую руку, затем левую, потянуться, вернуться в и. п. 4 раза.

**Если котенок улегся у лавки,**

**мордочку спрятал и хвостик, и лапки,**

**Что из него получилось, дружок?**

**Маленький, рыжий, пушистый клубок.**

Упражнение «Клубок»

1. и. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища.

 2. согнуть ноги в коленях и прижать к груди, нагнуть голову к коленям, плавно распрямиться. 4 раза.

 Упражнение «Ищу маму кошку».

1. и. п. : лежа на животе, руки вдоль туловища.

2. приподнять голову, поворот головы влево – вправо, и вернуться в и. п. 4 раза.

Упражнение «Котенок сердится».

1. и. п. : стоя на четвереньках.

2.выгнуть спину «дугой», голову вниз, сказать «фыр-фыр». 4 раза.

Упражнение «Добрый котенок».

1. и. п. : стоя на четвереньках.

2. прогнуть спину, голову вверх, сказать «мяу-мяу». 4 раза.

Вос – ль: А теперь котята встали и пойдем по дорожкам в группу.

*Дети проходят по дорожкам здоровья и мешочкам с песком в групповую комнату, ходьба с перешагиванием через кубики на ковре и выполняют физминутку «Мы зарядку делать будем».*

**Мы зарядку делать будем**

**Мы руками быстро крутим (***Вращение прямых рук вперёд)*

**То назад, то вперёд.**

**А потом наоборот** *(То же)*

**Наклоняемся пониже.**

**Ну-ка к полу руки ближе.** *(Наклоны вниз)*

**Выпрямились, ноги шире**

**Тянем спину, три-четыре** *(Наклоны в стороны)*

**На площадке красный мячик**

**Выше всех сегодня скачет,**

**Вместе с мячиком скачу,**

**До небес достать хочу**

*(Прыжки на месте)*

**Вос - ль:** Дети встаньте друг за другом «паровозиком» (по 3-4 раза) .

Дождик бегает по крыше – Бом! Бом! Бом! *(Дети похлопывают друг друга*

 *ладошками по спине)*

По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! *(Постукивают пальчиками)*

-Дома, дети, посидите – Бом! Бом! Бом! *(Легко постукивают кулачками)*

Никуда не выходите – Бом! Бом! Бом! *(Растирают рёбрами ладоней –*

 *«пилят»*

Посчитайте, поиграйте – Бом! Бом! Бом! *(Кладут ладони на плечи ребенка,*

 *стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи)*

А уйду – тогда гуляйте – Бом! Бом! Бом! *(Поглаживают спину мягкими*

 *движениями ладоней)*

**Вос – ль:** Повернитесь лицом в круг, выполним упражнение (дыхательное) **«Весёлый мячик».**

1. и. п. : встать прямо, ноги расставить.

2. поднять руки с воображаемым мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперёд. При выдохе произнести «у-х-х-х» 5 раз.

**Вос – ль:** А сейчас мы будем петь звуки.

Вместе с детьми вдохнуть и затем, после задержки выдоха, пропеть гласные звуки А и О по3-4 раза.

**Вос – ль:** А теперь обувайтесь, будем умываться (водные процедуры: умывание лица и рук до локтя) .

Вот мы и проснулись!