**Конспект бодрящей гимнастики после сна в средней группе**

**(на игровом материале)**

Воспитатель: Пугачева Е.В.

Цель: способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна. Задачи гимнастики после сна: ---увеличить тонус нервной системы; -укрепить мышечный тонус; ---способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата; -способность профилактике простудных заболеваний; развитие физических навыков; ---сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма.

Ход гимнастики

1.Проснулись, (лежа в постели, одеялки откинули), потянулись, в лево в право повернулись, улыбнулись,(сидя),по коленям постучали, ловко, бодро, дружно встали.

2.Переход в игровую по массажным коврикам.

3.П/И «Найди пару». Выполняется под бубен 3 вида ходьбы: ходьба на носочках , руки вытянуты в верх; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба на пятках руки за головой в замке. Бег легкий; бег с приставным подскоком. Ходьба гуськом.

4.Игра «Ровным кругом» Дети шагают под бубен поочередно произносят слова и выполняют упражнения.

- «КОЛОБОК». Стоя, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите ноги в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. «Ножницы». Сидя руки перед собой и выполняются ножницы, затем лежа на животе, поднимаем поочередно прямые ноги вверх-вниз.

- «Стойкий оловянный солдатик». Стоя на коленях, руки вдоль туловища наклоны вперед и назад, но сохраняем стойкость.

- «Паровозик». Сидя ,ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес .

- «Морская звезда» .Лежа на животе, поднимите ноги и руки в стороны. Покачайтесь по волнам. Вы-морская звезда .

- «Качалка». Лежа на спине, ноги вместе, сгибаем ноги, прижимаем колени к груди и обхватить колени руками. Покачайтесь на спине.

5.М/И игра «Подружись». Мы играли мы шутили, наконец- то подружились . Дети обнимаются.