**Методическая разработка**

**оздоровительной гимнастики после дневного сна для детей младшего дошкольного возраста «Просыпаются ребята, просыпаются котята»**

**Цель:** обеспечить постепенное пробуждение детей, активизировать двигательную активность, проводить профилактические упражнения, направленные на улучшение зрения, осанки, дыхания, предотвращения развития плоскостопия, закаливающие мероприятия.

**Оборудование:** массажные мячи по количеству детей, аудио – записи, небольшие кусочки ваты, привязанные на длинную нитку за палочку.

**Методика проведения:**

За 5 минут до подъема, воспитатель включает аудио - запись со звуками голосов птиц, которая звучит, постепенно становясь громче. Чутко спящие дети пробуждаются первыми, а затем дети, которым трудно проснуться. Воспитатель предлагает проснувшимся детям представить себя котятами и помяукать (в это время просыпаются остальные дети). Затем потянуться, не вставая с кровати (поочередно потянуть руки и ноги, а затем вместе – укрепление мышц рук и ног). Воспитатель делает музыку постепенно тише и совсем выключает.

**Воспитатель:** - «Котята любят умываться лапкой. Давайте потрем ладошки друг о друга и погладим себя по головке, по лицу, по ушам (самомассаж, активизация точек). Ребята, давайте свернемся в клубочек и развернемся (напряжение и расслабление мышц). А теперь котенок увидел молочко, встал (дети встают на колени, опираясь на руки) обрадовался и потянулся (дети прогибают спину и потягиваются). Вдруг прибежала собачка, и котенок испугался, выгнул спинку и зашипел – «Ш-ш-ш». (Дети выгибают спины и шипят – растягивание мышц спины, укрепление позвоночника). А теперь котята идут гулять на полянку (дети встают с кроватей и идут босиком в групповую комнату, предварительно проветренную). Сначала мы потихоньку, на носочках, подойдем к бабочкам. А теперь пойдем к лягушатам на пятках. Поднимем лапки вверх и потянемся к солнышку (профилактика нарушения осанки). Давайте сядем на пенёчки и покатаем лапками (ступнями) камушки (маленькие массажные мячи) - (профилактика плоскостопия). Теперь наденем на ноги сандалии и пойдем гулять к ручейкам». (Дети вместе с воспитателем идут мыть руки и лицо прохладной водой). После этого возвращаются в группу.

**Воспитатель:** - «Ребята, посмотрите, к нам прилетели облака (кусочки ваты, привязанные на длинную нитку за палочку). Давайте на них подуем. (Дети дуют - профилактика простудных заболеваний, нормализация дыхания). А теперь каждый котенок будет называть себя по имени, и превращаться снова в ребенка».