

ГКДОУ «ДС №31 «Сказка»

В рамках семинара-практикума «Продолжать повышать эффективность физического воспитания дошкольников в ДОУ через организацию оптимального двигательного режима», конспект открытого показа режимного момента «Организации пробуждения с детьми младшего дошкольного возраста» «Забавные котята»

Составитель:

воспитатель Махрова Н. Е.

г. Невинномысск, 2023 г.

Цель:

Способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию, укрепление здоровья, профилактика простудных заболеваний.

Задачи:

- Способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.
- Повышать жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к простудным заболеваниям.
- Профилактика развития плоскостопия.
- Развитие мелкой моторики рук. Развитие свободного общения между взрослыми и детьми.
- Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены.

Виды деятельности: игровая, двигательная, коммуникативная.

Форма организации: фронтальная, индивидуальная.

Форма реализации детских видов деятельности: пантомимическая игра, подвижная игра.

Оборудование: ортопедическая дорожка, канат, массажные мячики, тубусы.

Предварительная работа: разучивание комплекса гимнастики пробуждения после сна, дидактические игры на закрепление культурно-гигиенических навыков, рассматривание альбомов с портретами спортсменов, беседа.

Ход гимнастики пробуждения после сна

Вводная часть (мотивация)

1. Разминка в постели

«Забавные котята»

Ну что, кисоньки проснулись?

Сладко – сладко потянулись

И на спину повернулись.

А теперь нам интересно,

Смотрим мы по сторонам.

Повернем головку влево

И посмотрим, что же там?

1. 1. «Котята просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

2. «Потянули задние лапки» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3. «Ищут маму-кошку» - и. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4. «Котенок ласковый» - и. п.: стоя на

четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

5. «Котята моют лапки» - и.п.: сидя по-турецки. В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.

Не нашли кошку – маму. Чтобы ее найти, нужно по крышам пройти.

Дети постепенно просыпаются

Дети выполняют упражнения, затем в трусиках и маечках, босиком проходят в группу, где температура проветрена до 19°- 17°С

Основная часть

2. Закаливающие процедуры

1. Ходьба по ортопедической дорожке босиком

2. Ходьба по канату

3. Сидя на стуле, под стопами тубус.

Прокатывать тубус стопами от носков до пяток.

4. Катание между ладонями массажных мячиков су-джок

1-2-3-4-5

Шел ежик погулять

Ладонке он бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит

Бегае туд-суда!

Мне щекотно! Да да да!

3. Дети, изображая котят, выполняют правила игры, двигаются по ковру на цыпочках, пятках, на внешних сторонах ступни.

Заключительная часть

Обширное умывание

4. Дети, обувшись, проходят в умывальную комнату. Набирают обе ладонки водой и умывают лицо, затем вытираются насухо личным полотенцем.

Словесное сопровождение:

Водичка-водичка

Умой мое личико

Чтоб смеялся роток

И кусался зубок.

Итог: ну вот, мы проснулись. Поиграли, потянулись. И мне даже кажется, что немного подросли. А для того, чтоб котята и превратились в ребят нам нужно одеться.

Профилактика развития плоскостопия

Движения шариком по ладошке по кругу

Развитие мелкой моторики.

Профилактика простудных заболеваний

Закрепление культурно – гигиенических навыков, укрепление иммунитета