

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Ойский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением деятельности по познавательно – речевому  
направлению развития детей»

Конспект гимнастики после сна в разновозрастной группе с 1 года до  
завершения образовательных отношений

### *«Мы вырастим большие»*



Подготовила: воспитатель разновозрастной  
группы с 1 года до завершения  
образовательных отношений  
Иванова Алёна Владимировна

Август , 2024

**Цель:** способствовать быстрому и комфортному пробуждению после сна.

Задачи:

- Способствовать профилактике нарушений опорно – двигательного аппарата ;
- Способствовать профилактике простудных заболеваний ;
- Сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня;
- Воспитывать привычку здорового образа жизни .

### 1. «Разбудим глазки».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

### 2. «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.

### 3. «Посмотри на дружочка».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево.

### 4. «Сильные ножки».

И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.

### 5.«Вырастим большими».

На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — выдох через рот. Повторить в медленном темпе 3-4раза.

Источник: <https://ds2->

[psh.edu.yar.ru/lichnie\\_stranitsi\\_vospitateley/yablokova\\_i\\_dot\\_yu\\_dot\\_gimnastika\\_posle\\_sna.pdf](https://ds2-psh.edu.yar.ru/lichnie_stranitsi_vospitateley/yablokova_i_dot_yu_dot_gimnastika_posle_sna.pdf)

