

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ
САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 49» Г.ТОБОЛЬСКА (МАДОУ
"ДЕТСКИЙ САД № 49" Г.ТОБОЛЬСКА)**

7а микрорайон , дом 20, г. Тобольск, Тюменская обл.,Российская Федерация,626157, тел:8 (3456)24-51-15
MADOUDS49@mail.ru

Бодрящая гимнастика «Сказочные герои»

Н.В. Сажина
воспитатель МАДОУ
«Детский сад №49» г. Тобольска

2014г.

Бодрящая гимнастика «Сказочные герои»

Цель: Пробудить организм от сна, снять сонливость, вялость.

Задачи: Повысить жизненный тонус, совершенствовать и развивать координацию движений, развивать двигательную и творческую активность, самостоятельность, инициативность.

Оборудование: музыкальное сопровождение.

Примерный ход:

Однажды ранним утром, под пение птиц, проснулись разные сказочные герои.

Лёжа на спине, они спокойно и **глубоко вдохнули** и выдохнули, (3 раза)

Почувствовав свежесть тёплого воздуха,

Потянулись Ваня ты, какой сказочный герой, покажи, как он может потянуться. Варя, а какой ты персонаж из сказки? Вот как она потянулась твоя Дюймовочка (2 раза)

Прогнулся

Ярослав покажи, как твой персонаж может прогнуться.(2 раза).

Повернулся

А теперь ребята покажите как ваши сказочные герои, лёжа на постели, повернулись влево, вправо 1,2,3. (3 раза).

Потянули ноги

Тело наше проснулось, а теперь просыпаются ноги.

Лёжа на спине, руки под головой. Сказочные герои потянули правую ногу пяткой вперёд, носок на себя. То же с левой ногой (4 раза каждой ногой).

Покачались

А теперь сказочные герои, лёжа на спине, руки вдоль туловища. Обхватив руками согнутые в коленях ноги, подбородок прижав к коленям и делают несколько покачиваний (2 раза). Как старается Дюймовочка и серый волк и т.п.

Сказочные герои легли на спину, расслабились, сделали **вдох – выдох** (3 раза).

Улыбнулись солнышку и встали.