

В помощь педагогу.

Режимные моменты. Рекомендации по их проведению.

Цель: способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

Задачи:

Развитие эмоциональной отзывчивости, стремление общаться со сверстниками и взрослыми.

Формирование традиций группы - пробуждение детей под музыку.

Укрепление здоровья, профилактика простудных заболеваний и плоскостопия; развитие физических навыков.

Развитие коммуникативно-речевого общения через игровую деятельность и чтение стихотворений.

Социализация детей через рассматривание и называние элементов одежды, причёски друг друга.

Ход режимного момента:

Включается тихая музыка, под которую постепенно просыпаются дети,

проводится гимнастика:

Воспитатель:

Вот мы просыпаемся,

Миру улыбаемся.

Потянулись к солнышку

И открыли глазки,

А на небе облака

Чудесные, как в сказке.

Выполняется **массаж лица** в игровой форме:

Теперь потрем мы носики-

Носики - курносики,

Разгладим свои лобики,

Похлопаем по щечкам-

Только понежнее.

А вот по подбородочку

Можно по сильнее.

А сейчас с боку на бок повернулись,

Еще раз сладко потянулись.

Спрыгнули с кроваточки

И надели тапочки.

Дети спускаются с постелей, проводится **зрительная гимнастика:**

Смотрим вверх, а после вниз,

Снова вверх и снова вниз,

Это вовсе не каприз.

А потом налево, а затем направо.
И еще раз, два и три,
Теперь кругом ты посмотри,
Закружилась голова-
Это, право, не беда.
Сейчас поймешь ты в чем тут суть,
Глазками надо отдохнуть.
Все глазки закрывают,
Глазки отдыхают.
А как глазки мы откроем,
Увидим солнце ясное,
И будет настроение у нас
У всех прекрасное.

Проводится профилактика нарушений осанки:

Чтобы спинки поравнять,
Нужно сесть, а после встать,
Снова сесть и снова встать,
Сделать так еще раз пять.
Затем наклониться низко.
Ой, до пола близко,
Но не бойся ты дружок,
Повтори еще разочек,
А лучше два, а то и три
Наклоны эти повтори.

Дети переходят на массажные дорожки (профилактика плоскостопия):

Теперь бежим к дорожке,
Разминаем ножки.

Проводится игра «Месим тесто» с поглаживаниями, с похлопываниями:

А теперь вставай в кружок,
Поиграй со мной дружок.
За руки возьмемся
И друг другу улыбнемся,
К стульчикам вернемся
И совсем проснемся.

Во время одевания проводится дидактическая игра «Чья кофта?»:

Воспитатель: Это чья кофта? Как тебя зовут?

Ребенок: Алина.

Воспитатель: Значит, кофта Алинина.

Это чье платье? У тебя юбка широкая или узкая? А у кого узкая юбка?

Это у тебя рубашка? Какие рукава у рубашки? и т.д.

Утренняя гимнастика.

Цель: создать у детей хорошее настроение. Поднять мышечный тонус.
Утренняя гимнастика проходит под музыку.

Существуют разные виды гимнастики: игровая, сюжетная, ритмическая.

Гимнастику лучше проводить под музыку или удары в бубен. Это дисциплинирует детей. Настроение улучшается, капризы исчезают, поведение стабилизируется.

Утреннюю гимнастику делают с предметами: флажки, кубики, ленты. Особенно часто используют корригирующие массажные мячи, для укрепления мышц ног и свода стопы, а также массаж рук.

В комплекс утренней гимнастики обязательно включают упражнения на дыхание, которые необходимы для восстановления дыхания. Дыхательные упражнения способствуют полноценному физическому развитию и являются профилактикой заболеваний дыхательной системы (приложение)

В конце занятий используются такие речевки:

По утрам зарядку делай – будешь сильным, будешь смелым!

Если день начать с зарядки, дальше будет все в порядке!

Все у нас хорошо, все у нас в порядке,
Потому что по утрам делаем зарядку!