Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 45 «Росинка» Старооскольского городского округа

Сценарий игровой бодрящей гимнастики «Веселые «мячи-ежики» в первой младшей группе

Цель: создание условий для комфортного пробуждения детей после сна.
Задачи:
- удовлетворить потребность детей в двигательной активности;
- формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- развивать координацию движений, физическую активность;
- воспитывать желание выполнять игровые упражнения с мячом;
- обогащать двигательный опыт детей;
- укреплять мышцы туловища и конечностей;
- доставить детям радость.

Оборудование: массажные дорожки, игрушка – Ежик, массажные мячи – «мячи-ежики».

Ход бодрящей гимнастики

I. Игровые упражнения в кровати

Воспитатель входит в спальню с игрушкой Ежиком и негромко приговаривает:
«Кто так спит в кровати сладко?
Просыпайтесь, малыши!
Веселее поднимайтесь!»

Игровое упражнение «Потягушки»

Воспитатель подходит к кроваткам детей вместе с Ежиком, гладит детей по ручкам, ножкам, делая «потягушечки», дети выполняют игровые упражнения.

«Ручки Саши, вы проснулись?
Потянулись-потянулись!
Ножки Маши, вы проснулись?
Ножки тоже потянулись!
С боку на бок повернулись,
Наконец-то все проснулись!»

Игровое упражнение «Звездочка»

Воспитатель обращается ко всем детям:

«Детки просыпаются,
Друг другу улыбаются!
Мы раскинем ручки, ножки,
Побудем звездочкой немножко!
Одну ручку мы согнем, а потом другую,
Теперь ножку мы согнем, а потом вторую!»

Воспитатель приглашает детей вставать:

«С кроватей нам пора вставать!
Идем мы на зарядку,
И в мячики массажные
Все будем мы играть!».

II. ***Ходьба за воспитателем по массажным коврикам (рельефная поверхность с большими и маленькими шипами, большими и маленькими выпуклостями, палочками, волнами).***

III. ***Обычная ходьба в чередовании с медленным бегом.***

Мы хотим друзей позвать,
По лесочку погулять.
Шли сначала тихим шагом,
Смотрим – ручеек с оврагом.
Чтоб пройти через ручеек,
Ножки выше поднимаем.
И уверенно шагаем.
Раз, два, раз, два!
А теперь бегом, бегом!
И шагаем снова бодро,
Раз, два, раз, два!
Вот дошли мы до полянки,
А на ней – веселый Еж.
Он для нас мячи принес,
Чтобы с ними поиграть!

Дети берут массажные мячи – «мячи-ежики» по 2, расположенные на ковре, и располагаются вдоль ковра.

IV. ***Игровые упражнения*** **«Веселые «мячи-ежики»**

1. **«Покатаем «мячи-ежики»**

Сейчас мы с вами покатаем наши «мячики-ежики»
Один мяч положим на ковер,
Другой мяч покатаем между ладоней.

2. **«Мячи-ежики» спрятались»**

Поиграем в прятки с «мячами-ежиками»:
«Мячи-ежики» спрятали за спину,
Показали разноцветные «мячи-ежики».

3. **«Поднимем «мячи-ежики»**

Держим мячи в руках внизу,
А теперь поднимаем мячи высоко-высоко! (встаем на носочки)

4. **Приседаем мы с мячом»**

Руки с мячами мы прижмем к груди.
Приседаем, выносим мячи вперед.

5. **«Попрыгаем около мячей»**

Прыжки на двух ногах вокруг мячей в чередовании с ходьбой

V. ***Ходьба с чередованием с бегом***

Взяли ежиков мы в руку,
По полянке зашагали,
А теперь мы побежали,
Носиком легко дышали.
Снова детки зашагали,

Дыхательное упражнение «Подуем на мяч» (2 раза)
Остановились отдохнуть, на мячик-еж пора подуть!
Вместе дружно произносим: «Вот какие мо-лод-цы!»
Теперь давайте покатаем ножками мячики-ежики!
Упражнение с массажными мячами «Веселые ножки»
Наши ножки веселы, покатают мяч они.
Вперед-назад, а теперь наоборот.
Вот как весело играли
С «мячами-ежиками» мы!
(Дети убирают массажные мячи в корзинку)

VI. *Водные процедуры. Умывание*

«Надо нам теперь умыться,
Чтоб совсем развеселиться!
Быстро будем обуваться
И пойдем все умываться!» (дети обуваются, идут умываться)
Воспитатель во время умывания оказывает детям помощь, читает потешку, следя за тем, как дети умываются и вытираются салфеткой.
Выходи, водица!
Мы пришли умыться!
Моем глазки, моем щечки,
Моем носик и ладошки!
Посмотрите, крошки, на свои ладошки,
Ах, они душистые и такие чистые!

VII. *Одевание*

Воспитатель во время одевания, оказывает детям помощь, читает потешку:
«Мы на пухлые ручки,
Надеваем рубашки.
Повторяй за мной слова:
Ручка – раз, и ручка – два!
Застегнем застёжки,
На твоей одёжке,
Пуговицы и кнопочки,
Разные заклёпочки».