

## Дневная гимнастика пробуждения «В мире животных»

(по методике Н.Н. Ефименко)

**Цель:** Пробуждение организма.

**Задачи:** 1. Развивать интеллект.

2. Формировать у детей необходимые духовные и физические качества.

### Ход занятия.

**Воспитатель:** Мальчики и девочки, сегодня мне приснился сон про Африку, эту большую и солнечную страну, где круглый год стоит лето, где плещутся волны океанов и прорастают тропические джунгли. Мне так захотелось там побывать, что я написал сказку про Африку, в которую сегодня хочу с вами поиграть.

**Воспитатель:** Посмотрите как нежатся на песочке симпатичные бегемотики – они дремлют, разомлев на солнце.

**Упражнение 1. «Сонные бегемотики»:** из и. п. лёжа на спине в позе группировки выполнять медленные поворачивания влево-вправо.

**Воспитатель:** А вон поодаль пытаются перевернуться на ноги неуклюжие носороги, но это пока у них не получается.

**Упражнение 2. «Неуклюжие носороги»:** из и. п. лёжа на спине в позе группировки, руки пропустить под коленями согнутых ног, «дрыгать лапками», имитируя попытки перевернуться.

**Воспитатель:** А у ушастых слоников вдруг зачесались пяточки.

**Упражнение 3. «Слоновьи пятки»:** из и.п. «лёжа на спине в позе группировки, захватив себя кистями за пятки согнутых ног, раскачиваться назад и «чесать пятки»

**Воспитатель:** Возня этих больших толстопузиков потревожила тигрят, которые во сне стали подкрадываться к добыче.

**Упражнение 4. «Тигрята»:** из и.п. лёжа на спине, руки и ноги полусогнуты имитировать подкрадывание к добыче, выполняя круговые движения руками и ногами.

**Воспитатель:** Тут зверята решили достать до солнца и коснуться его своими лапками.

**Упражнение 5.** «Достанем солнце»: из и. п. лёжа на спине с опорой на полусогнутые ноги поочерёдно поднимать каждую ногу, имитирую попытку дотянуться до неба!

***Воспитатель:** В это время смешные черепашки грелись на горячем песке, подставляя солнечным лучам свои красивые панцири.*

**Упражнение 6.** «Черепахи греют спины»: принять положение лёжа на животе в позе эмбриона и сохранять его определённое время, расслабившись.

***Воспитатель:** Смотрите, как показали из воды свои головы зубастые крокодилы, - по моему, они задумали проглотить солнце!*

**Упражнение 7.** «Голодные крокодилы»: из и.п. лёжа на животе плавно выжиматься на руках, приподнимая верхнюю часть туловища (таз при этом должен оставаться на опоре).

***Воспитатель:** Из зарослей стали выбираться на поляну львята – мама львица отправила их умываться.*

**Упражнение 8.** «Львята»: ползание на кровати на низких четвереньках сначала в одну, а потом в другую сторону.

***Воспитатель:** В это время из-за кустов появилась грива царя зверей льва – он рыкнул на все джунгли, чтобы все поняли, кто тут главный.!*

**Упражнение 9.** «Царь зверей»: из и.п. стоя на четвереньках выполнять поочерёдные махи каждой выпрямленной ногой назад- вверх, при этом можно имитировать оскал зубов хищника.

***Воспитатель:** Обезьянки радовались солнечному дню и крутили от удовольствия хвостиками.*

**Упражнение 10.** «Весёлые обезьянки»: из и. п. стоя на четвереньках двигать тазом влево-вправо, имитируя как обезьянки радуются.

***Воспитатель:** Услышав это всеобщее веселье, на песчаный берег выползли пучеглазые крабы.*

**Упражнение 11.** «Крабы»: топтание на месте в исходном положении на задних низких четвереньках.

***Воспитатель:** А вот шимпанзе приводят себя в порядок, лоя блох в шерсти.*

**Упражнение 12.** «Шимпанзе ловит блох»: из и.п. сидя на кровати, ноги при этом полусогнуты разворачиваться поочерёдно то в одну, то в другую сторону, имитируя руками, как шимпанзе ищет у себя на теле и ловит назойливых блох.

**Воспитатель:** *Наконец среди джунглей появились мордашки лесных человечков, живущего поблизости племени, невысокого роста, но довольно проворных.*

**Упражнение 13.** «Лесные жители»: топтание на месте, а затем и передвижение на корточках у кроватей.

**Воспитатель:** *Местные жители – хорошие охотники. Вот и сейчас они высматривают дичь, приготовив свои луки со стрелами.*

**Упражнение 14.** «Охотники»: Из и.п. на высоких коленях имитировать движения руками, напоминающие стрельбу из лука.

**Воспитатель:** *Надо всем этим возвышаются высокие пальмы, налетевший с океана ветер шумит в их кронах.*

**Упражнение 15.** «Высокие пальмы»: Из и. п. стоя в основной стойке привставать на носках, поднимать руки к небу и тянутся ввысь, изображая высокие и стройные пальмовые стволы.

**Воспитатель:** *На их ветвях облюбовали себе гнёзда красивые птицы с дивным разноцветным оперением.*

**Упражнение 16** «Красивые птицы»: из и.п. стоя принять положение «ласточки» на одной ноге (поочерёдно на каждой) и изображать руками взмахи птичьих крыльев.

**Воспитатель:** *Вот и завершилась наша сказка про животных. Сегодня мы побывали с вами в Африке – на огромном материке. Здесь царит вечное лето, здесь тепло и красиво, здесь есть пустыни и джунгли, в которые мы ещё будем с вами возвращаться в наших сказках. До свидания, Африка! Пока-пока, африканские звери и птицы!*

*Гимнастика пробуждения после дневного сна завершилась, и дети приступают к заправке кроватей и последующим бытовым действиям.*