***Организованная деятельность после сна во второй младшей группе.***

**Цель:** укрепление здоровья детей.

**Задачи:** формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, развивать двигательные способности ребенка,...

**(Дети просыпаются под звуки петушка, музыки...)**

**Воспитатель:**

Петушок, петушок

Золотой гребешок.

Голосисто поёт

Деткам спать не даёт.

**После пробуждения всех детей**, проводим  [гимнастику в постели](https://www.maam.ru/obrazovanie/gimnastika-posle-sna" \o "Гимнастика после сна. Пробуждающая гимнастика, побудка) *(потягивание, растягивание мышц разных групп, в медленном темпе)* – 2 мин

**1 упражнение: *«Глазки просыпаются»***

"Глазки нужно открывать

Чудо чтоб не прозевать. "

И. п. : лежа на спине руки вдоль туловища. 1-2 –зажмурить глаза, 3-4 широко открыть(3 раза)

**2 упражнение: *«Ротик просыпается»***

"Ротик должен просыпаться,

Чтоб пошире открываться. "

И. п. : лёжа на спине руки вдоль туловища. 1-2открыть широко ротик, 3-4 закрыть ротик и улыбнуться(3 раза)

**3 упражнение: *«Ручки просыпаются»***

"Ручки кверху потянулись,

До солнышка дотянулись. "

И. п. : лёжа на спине руки вдоль туловища. 1-2 –поднять правую руку вверх, 3-4 отвести правую руку вверх за голову. Тоже левой рукой( 3 раза) .

4 упражнение: *«Ножки просыпаются»*

"Будем ножки пробуждать,

Их в дорогу собирать. "

И. п. : лёжа на спине руки вверху. 1-2 потянуть на себя одну ногу носком, 3-4 и. п. то же другой ногой(3 раза).

**5 упражнение: *«Вот мы и проснулись»***

"К солнышку мы потянулись

И друг другу улыбнулись!"

**Воспитатель:**

**Массаж биологически активных точек.  
«Солнышко»**

**А теперь всем детям встать.**

Солнце утром рано встало, (Поднять руки вверх, потянуться.)  
Всех детишек приласкало. (Делают руками фонарики.)  
Гладит грудку,    (Массируют «дорожку» на груди снизу вверх.)  
Гладит шейку,   (Поглаживают шею большими пальцами сверху вниз.)  
Гладит носик,   (Кулачками растирают крылья носа.)  
Гладит лоб,       (Проводить пальцами от середины к вискам.)  
Гладит ушки,     (Растирают ладонями уши.)  
Гладит ручки,     (Растирают ладони.)  
Загорают дети – вот! (Поднимают руки вверх.)

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Отдохнули все немножко (наклониться вперёд и покачать руками)

И отправились в дорожку, (шаги по массажным коврикам)

По дорожке мы шагаем,

Наши ножки разминаем!(2-3раза повтор)

**Воспитатель:**

Встали дети все в кружок!

1.**«Кошка»**

Подражать мы будем кошке

В кулачки сожмем ладошки.

Запах мышки мы узнаем –

Делать вдох не забываем.

Коготки мы выпускаем –

Мышку быстро мы поймаем!

2.**«Обними плечи»**

Ой, ребята, замерзаем –

Плечи дружно обнимаем!

Зиму радостно встречаем –

Свежий воздух мы вдыхаем.

**Воспитатель:**

А сейчас, детвора

Одеваться всем пора!