**«Режимные моменты в детском саду: подъем детей после сна».**

**АВТОР: Магомадова Х.С. (воспитатель)**

В нашем детском саду, согласно Федеральному государственному стандарту (ФГОС), работа с детьми проводится таким образом, что интеграция образовательных областей прослеживается не только в непосредственно – образовательной деятельности, но и в режимных моментах. Оборудование и содержание подбираются с учетом возрастных особенностей детей.

Предлагаем вашему вниманию режимный момент – подъем, разработанный для детей средней группы.

**Цель:**  Поднятие настроения, мышечного тонуса детей с помощью воздушных ванн и физических упражнений. 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, прически друг друга.

**Ход режимного момента:**

Включается тихая музыка, под которую постепенно просыпаются дети, проводится гимнастика – пробуждение:

КОМПЛЕКС « НЕБОЛЕЙКА»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.П.: то же, массаж пальцев рук – от основания с надавливанием (внутренние и внешнее).
4. И.П.: то же , руки вперед, массаж – поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.П.: то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.П. о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

Проводится профилактика нарушений осанки:

Чтобы спинки поровнять

Нужно сесть, а после встать,

Сделать так еще раз пять.

Затем низко наклониться

Ой, до пола близко,

Но не бойся ты дружочек

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.

За руки возьмемся

Друг другу улыбнемся

К стульчикам вернемся

И совсем проснемся.

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

- Это чья футболка? Как тебя зовут? – Алина. Значит, футболка Алинина.

- Это чье платье?

- У тебя юбка широкая или узкая?

- Чья это рубашка?

- Какие рукава у рубашки? И т.д.

**Список литературы:** Парамонова Л.А.Истоки, Комплексные занятия по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы.