

Гимнастика после дневного сна
с закаливающим эффектом.
Сказка “Колобок” (младшая группа)



Цель: Профилактика простудных заболеваний через проведение закалывающих процедур.

Задачи

Образовательные:

1. Создавать условия для сенсорно - моторного развития малыша.
2. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка.

Развивающие:

1. Развивать защитные силы организма, укрепление иммунитета.

Воспитывающие:

1. Воспитание разумного отношения к своему организму, привитие необходимых санитарно- гигиенических навыков и приобщение к здоровому образу жизни с самого детства.

Технология: игровой заинтересовывающий момент, беседа, диалог с детьми, слушание музыки, рефлексия.

Форма проведения: групповая.

Предварительная работа: чтение сказки, рассматривание иллюстраций к сказке "Колобок", хождение по оздоровительным дорожкам, массаж.



Материалы

Демонстрационные:

Магнитофон, игрушки к сказке "Колобок".

Раздаточные:

Мячи, коврики.

Этапы: дети просыпаются под звучание спокойной музыки и выполняют упражнения в постели. (Звуки природы лес)

1 упражнение

Проснись дружок, и улыбнись
От души ты потянись
С боку на бок повернись
В сказке "Колобок" ты окажись!
(Потягивание)

2 упражнение

Ножки мы подняли
На педали встали
Быстрее педали я кручу,
И качу, качу, качу.
(Лёжа на спине. Руки за
головой. Велосипед. Четыре
действия, темп средний)



3 упражнение:

Зашагали ножки, топ-топ-топ.

Прямо по дорожке, топ-топ-топ.

Ну-ка веселее, вот как мы умеем, топ-топ-топ!

(Лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях.

Три шага вперёд по кровати. Три шага назад.

Действий пять, темп средний).

4 упражнение:

Мы шагаем друг за другом.

Лесом и зелёным лугом.

По дорожке побежали

И нисколько не устали.

(Стоя у кровати, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, потом бег на месте. Темп средний).



Воспитатель:

Где-то на лесной опушке
В одной старенькой избушке
Жила баба и жил дед,
Было им по сотне лет.
Вот однажды пред обедом
Меж собой ведут беседу:
– Что-то голодно, старушка,
Кушать хочется чуток.
Испеки мне колобок
Так и сделала бабуля.
По сусекам помела,
Горсть муки и наскребла.
Маслица добавила,
Да и в печь поставила.



Ученики:

Колобочек поднялся (лёжа на спине, руки поднимаем вверх),
И румянцем напился, (Растираем ладонями щёчки)
Из печи его достали, (Из положения лёжа поднять туловище, вытянув руки вперёд)
И в сметане обваляли. (Взявшись руками за колени наклонять их на один бок потом на другой)
Положили на окошко,
Чтобы он остыл немножко. (Дуем на подошки)
Дети встают с кроватей и подходят к коврику, где разложены профилактические дорожки в виде тропинок, между которыми стоят пуфики, на них сидят звери – заяц, волк, медведь, лиса.

Воспитатель:

Колобочек полежал
И в окошко убежал.
Покатился он вперёд,
Докатился до ворот,
За ворота закатился,
В путь - дороженьку пустился.

Дети друг за другом идут по массажным
коврикам.



Воспитатель:

И за речкой на пригорке
Зайца встретил возле норки.

Дети подходят к пуфику с зайцем и прыгают как
зайцы.



Далеко ли путь лежит,
Колобочек всё бежит
По лесам, по лугам,
Его видно тут и там.
До оврага докатился,
Через ров перекатился,
И в овраге встретил волка,
Волк сидел зубами щёлкал.

Дети, подойдя к пуфику
с волком, изображают злого
волка, стучат зубами.



Далеко ли путь лежит,
Колобочек всё бежит
По песам, по лугам,
Его видно тут и там.
Вот на встречу по дороге
Брёл медведь к своей берлоге.



Дети идут как мишки, переваливаясь с боку на бок.

И быстрее покатился,
Чтобы мишка в бок не впился.
На опушечке в песу
Встретил рыжую лису.



Дети изображают лисичку, идут, виляя хвостиками.

Не успел разинуть рот
Как упал лисе в живот.
Дети гладят себя по животикам.

Воспитатель: Вот ребята мы и побывали в сказке, а кто ещё живёт в песу?

Дети отвечают.

Воспитатель: Посмотрите, кто на нас смотрит. Кто это?

Дети: Ёжик!



Воспитатель: Ребята, а у ёжика для вас есть подарок – лечебные мячи. Этими мячами можно делать массаж ног, рук и спины.

Дети обращаются к ёжику:

Ёжик, ёжик полечи
Ножки нам пощекочи.
Ёжик, ёжик полечи
Ладонки нам пощекочи.
Ёжик, ёжик полечи
Спинки нам пощекочи.

Ребятки Вам понравилось путешествие в сказку? А завтра будем заниматься? А если будем заниматься какими мы вырастем?

