

Комплекс оздоровительной гимнастики после сна во второй младшей группе «Прогулка с медвежатами»

Возрастная группа: вторая младшая группа (3-4 года)

Место, время проведения: в спальне, после дневного сна

Продолжительность комплексов: 5 – 7 минут.

Образовательная область: физическое развитие.

Методические приемы: игровой, словесный, художественное слово.

Цель: Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности; закреплять навыки проведения гимнастики после сна.

Задачи:

Образовательные:

- развивать потребность в здоровом образе жизни;

Развивающие:

- совершенствовать двигательную активность, координацию движения.
- развивать внимание, умение выполнять движения в общем для всех темпе

Воспитательные:

- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;
- воспитывать положительный эмоциональный настрой на процесс пробуждения после дневного сна.

Планируемый результат:

- проявлять интерес и активность в выполнении упражнений;
- приобретение знаний о здоровьесбережении;
- обогащение двигательного опыта детей дошкольного возраста;
- развитие физических качеств;

Одежда детей:

В тёплое время года дети занимаются без маек.

В холодное время года дети занимаются в майках.

Предварительная работа: в гости к ребятам приходит Мишка. Он играет с детьми в первой половине дня и помогает воспитателям уложить детей спать.

Оборудование: массажные коврики, ребристая доска, коврики для профилактики плоскостопия, магнитофон.

Учебно-методический комплект:

Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников., Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012

Нормативно-правовые документы: ФЗ об образовании, ФГОС, санитарные правила.

Этапы	Физические упражнения	Дозировка	Деят-ть детей
<p>1. (Вводная);</p> <p>2. (Основная);</p>	<p>1. Побудка под спокойную музыку. (Эдвард Григ «Восход солнца») Это кто уже проснулся? Кто так сладко потянулся? Потягушки- потягушки потягушечки От носочков до макушечки. Уж мы тянемся – потянемся.н). Это кто уже проснулся Маленькими не останемся. Вот уж мы растем, растем... И выросли.</p> <p>2. Упражнения в кровати. Медвежата в чаще жили, Головой своей крутили Вот так, вот так, вот так. Медвежата мед искали, Дружно дерево качали Вот так, вот так, вот так. А потом они плясали, Выше лапы поднимали, Вот так, вот так. Вот так.</p> <p>3. Упражнения возле кровати Медвежата быстро встаньте, Улыбнитесь, выше, выше подтянитесь Ну-ка плечи распрямите, Поднимите, опустите Влево – вправо повернулись Руками коленей коснулись. Сели – встали, сели – встали Закаляться побежали. 4. По ровненькой дорожке шагают наши ножки Вот так, вот так шагают наши ножки. Мы шагаем друг за другом Лесом и зеленым лугом. Впереди течет река Многоводна, глубока А вот это ежик Ни головы, ни ножек.</p>	<p>1 минута</p> <p>2 минуты (3-4 раза)</p> <p>(3-4 раза)</p> <p>(3-4 раза)</p> <p>(3-4 раза)</p> <p>2 минуты (3-4 раза)</p> <p>(3-4 раза)</p> <p>(3-4 раза)</p> <p>(3-4 раза)</p> <p>1 минута</p>	<p>Дети лежат в кроватях поднимают руки вверх, потягиваются.</p> <p>Повороты головы,</p> <p>Сели – легли,</p> <p>Вытянуть прямые ноги вперед, вверх.</p> <p>Поднять руки через стороны вверх, опустить вниз.</p> <p>Потянуться на носках.</p> <p>Подтянуть плечи вверх – вниз.</p> <p>Повороты влево – вправо. Наклониться, коснуться коленей. Приседания. Бег на месте.</p> <p>Ходьба по тактильным дорожкам</p> <p>Ходьба по массажной и ребристой дорожке. Воспитатель: А теперь ребята я приглашаю вас погулять по сказочному</p>

<p>3. (Заключительная).</p>	<p>5. Пальчиковая гимнастика «В лес по ягоды» Раз, два, три, четыре, пять В лес идем мы погулять</p> <p>За черникой за малиной За брусникой и за калиной. Землянику мы найдем И братишке отнесем</p> <p>6. Упражнение «Лесорубы» И.П. ноги на ширине плеч, руки сцеплены внизу. Вдох через нос – руки вверх, выдох под «Бах», руки вниз.</p> <p>7. Стоп, закончилась зарядка. Вдох и выдох для порядка. До свидания, добрый лес, Полный сказок и чудес!</p> <p>Раз, два, три – мы покружились И в ребяток превратились.</p>	<p>2 минуты</p> <p>3-4 повтора</p> <p>3-4 раза</p> <p>1 раз</p>	<p>лесу. А вы знаете, кто живет на этой полянке? Попробуйте отгадать: «Я хозяин леса строгий Спать люблю зимой в берлоге, И всю зиму напролет Снится мне душистый мед. Страшно я могу реветь Кто же я, скажи...».</p> <p>Дети: Медведь.</p> <p>Воспитатель: Ребята, а сейчас я предлагаю вам размять ваши пальчики.</p> <p>Пальцы обеих рук соприкасаются друг с другом. Указательный и средний пальцы обеих рук «идут» по столу указательным пальцем правой руки нагибаем пальцы на левой, начиная с большого Указательный и средний пальцы обеих рук «идут» по столу.</p> <p>Вдох – руки вверх поднимаем, Выдох – вниз опускаем</p> <p>Повернулись вокруг себя.</p>
---------------------------------	---	--	---

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

После зарядки, во время одевания побеседовать с ребятами об их самочувствии, о необходимости зарядки, закаливания.