

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Муринский центр образования №4»
Дошкольное отделение № 5

КОНСПЕКТ

Оздоровительная гимнастика

младшая группа «Солнышко»

Подготовила и провела: Ремнёва Оксана Михайловна

2020-2021 г.

Цель:

- Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

Задачи:

Оздоровительные:

Укреплять опорно-двигательный аппарат;

Совершенствовать и развивать координацию движений;

Повысить жизненный тонус;

Укрепить иммунитет;

Обучающие:

Учить дышать через нос;

Упражнять в свободном плавном выдохе.

- Формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия;

Воспитательная:

- Воспитывать привычку здорового образа жизни.

Оборудование: магнитофон, аудиозапись со спокойной музыкой, массажные коврики, дорожки, платочки.

ХОД ПРОВЕДЕНИЯ РЕЖИМНОГО МОМЕНТА:

1. Оздоровительная гимнастика под музыку (утренняя)

(Картотека утренней гимнастики прилагается)

2. Оздоровительная гимнастика «Пробуждение».

Ласковым, тихим голосом объявляется детям «*подъём*». Улыбаемся. Не торопим детей разбудить всех сразу.

Предлагаю снять с себя одеяло и принять исходное положение.

Под лёгкую, тихую музыку дети постепенно просыпаются, убирают одеяло с себя, ложатся на спину.

«Наконец – то мы проснулись,

Протирают глаза кулачками.

Сладко, сладко потянулись, Потягиваются.

Чтобы сон ушел, зевнули, Зевают.

Головой слегка тряхнули».

Покачивают головой из стороны в сторону.

2. Оздоровительная гимнастика «Возле кровати»:

1. Ходьба с высоким подниманием колен.

2. Подтянуться на носках, руки вверх.

3. Приседания.

4. Прыжки.

5. Бег на месте.

3. Дыхательная гимнастика: «Весна»

Носом вдох, а выдох ртом,

Дышим глубже, а потом -

Мы подуем высоко (Дети поднимают руки вверх, встают на носки и дуют).

Мы подуем низко (*Дети вытягивают руки перед собой, приседают и дуют на руки*).

Мы подуем далеко (*Дети держат руки перед собой, наклоняются вперёд и дуют на руки*).

Мы подуем близко (*Дети кладут руки на грудь и дуют на руки*).

-Что- проснулись?

Ну тогда-

Ожидает вас вода!

4. Комплекс упражнений. «Бегут ручьи, кричат грачи» (под музыку).

Чтобы были мы в порядке.

Быстро сделаем зарядку.

(*Карточка режимных моментов прилагается*)

5. Водные процедуры (дети проходят умываться).

Умывайся, не ленись.

Одевайся, есть садись