

Комплекс оздоровительной гимнастики  
после дневного сна с использованием  
здоровьесберегающих технологий  
«Озорные котятки».

2 младшая группа.

Воспитатель Филиппченкова В.В.

Образовательная область «Физическое развитие» .Интеграция образовательных областей:З,Х,Ч,Б.

Цель: подготовить организм ребёнка к двигательной активности после дневного сна ,осуществляя плавный переход от состояния покоя к бодрствованию, добиваться двигательной , эмоциональной активности, посредством нетрадиционных здоровьесберегающих технологий и использования нестандартного физкультурного оборудования, создать оздоровительно-закаливающий эффект.

Задачи:

- 1.Способствовать укреплению здоровья детей: вызвать положительный эмоциональный настрой ,использовать самомассаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний ; дыхательную гимнастику – для укрепления иммунитета ; массажные дорожки – для профилактики плоскостопия ; пальчиковую гимнастику для развития мелкой моторики рук.
2. Развивать внимание ,слух, мышление, память.
- 3.Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, интерес к совместной деятельности .воспитывать дружеские взаимоотношения.

Материал: массажная дорожка.

Место проведения :спальня и групповая комната

Время проведения: после дневного сна

Длительность: 5-7 минут.

Ребятки ,вы знаете кто к вам приходил, пока вы спали? Отгадайте загадку :

«Я умею чисто мыться,

Не водой ,а язычком,

Мяу! И мне часто снится

Блюдце с теплым молоком

Дети: кошка.

Правильно. Давайте поиграем. Мы сегодня с вами – маленькие пушистые котятки .

Воспитатель:

Просыпаемся, котятки ,

И готовимся к зарядке.

Пора глазки открывать,

Нам пора уже вставать.

Самомассаж (лёжа на кроватях)

Добрый день ,глазки,

Вы проснулись ?(поглаживаем ладошками глазки)

Ушки ты свои найди и скорей их покажи.

Ушки , ушки ,вы проснулись.(разминаем ушки снизу вверх)

Ручки ,ручки ,вы проснулись?(поглаживаем поочерёдно руки от кистей вверх)

Глазки-смотрят ,

Ушки- слушают,

Ручки –хлопают.(хлопаем в ладошки)

Упражнения выполняем лёжа на кроватях.

1 «.Потянули передние лапки, как котятки.» И.п : лёжа на спине ,руки вдоль туловища. В:поднять правую, затем левую руку ,потянуться.(3-4 раза)

2 «Потянули задние лапки ,как котятки». И.п: то же.В: приподнять и потянуть правую ногу ,плавно опустить ,затем – левую.(по3 раза)

3 « Котятки расшалились» .И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища . В: произвольные движения ногами.

4 «. Котятки ищут маму.» И.п .: сидя на кровати по- турецки . В: приподнять голову ,поворот влево-вправо. (по 3 раза в каждую сторону).

5. « Кошечка выпускает когти» . В : сидя на кровати, ноги вытянуть вперёд .В: поочерёдно сжимать и разжимать пальцы рук (5 раз)

«Кулачок –ладошка, кулачок – ладошка ,вот и вышла кошка.»

Проснулись? Друг другу улыбнулись? Помяукали (мяу-мяу )

Дети идут в групповую комнату. А теперь погуляем по «Дорожке здоровья»  
(ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия и правильной осанки)

Дыхательные упражнения «Котятки»

1.Котятки умывают мордочки лапками-глубокий вдох ,выдох –с -с –с (2 раза)

2.Котятки сердятся –глубокий вдох,выдох – фыр- фыр –фыр.

Дети идут друг за другом и выполняют коррегирующую ходьбу.

Идём на носках: «А сейчас поднимем ручки и дотянемся до тучки.»

Ходьба на пятках: «Мы на пяточках идём, спинку ровненько несём.»

Ходьба с высоким подниманием колен: « А теперь поднимем ножки, переступим через кочки.»

Что -проснулись?

Ну ,тогда – продолжается игра.

Пальчиковая гимнастика «Пошёл котик на торжок».

Пошёл котик на торжок (показываем ушки),

Купил котик пирожок(лепим ладошками пирожки).

Пошёл котик на улочку (показываем ушки),

Купил котик булочку(накрываем кулачок ладошкой другой руки)

Самому ли съесть? (пожать плечами),

Или зайньке снести ?(показываем двумя руками ушки)

Я и сам укушу(имитируем еду),

Я и зайньке снесу ((показываем ушки).

А теперь пора одеться, умыться и покушать.