

Цель:

Формировать привычку к здоровому образу жизни , потребность в двигательной активности, закаливания своего организма.

Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья ,потребность быть здоровыми.

Материалы и оборудование:

Коррекционные коврики, дорожки; массажёры для ступней ног ,палочки для катания, платочки для самомассажа.

Предварительная работа:

Беседа: «Что помогает быть здоровым?»

Рассказ — беседа : «Для чего нужно закаливание?»

Рассматривание альбома о видах спорта.

Сюжетно — ролевая игра «Зайчик заболел»

Дидактическая игра « Вредно — полезно».

Изготовление палочек для ступней ног.

Игровая гимнастика после сна :

Воспитатель: Стало солнце просыпаться

Стали дети просыпаться.

Солнце лучики пустило ,

И ребяток разбудило!

Им вставать уже пора ,

Ждёт их новая игра.

1.«Кисонька - мурысонька»

I Упражнение в кровати:

На скамейке у окошка

Улеглась и дремлет кошка.(Свернуться калачиком, ноги подтянуть к голове)

Киска глазки открывай! (Открывают глаза, обвести глазами комнату)

День зарядкой начинай!

Захотела наша кошка

Когти поточить немножко. (Лежа на спине ,делают царапающие движения)

II.Упражнение на дыхание

.Кошка хвостиком махнет

Спинку плавно разогнет (Выгибают и разгибают спинку, стоя на коленях)

Спинку выгибает- «Мяу»

Нас она не знает! (Вдох - выдох (звук ш-ш-ш))

III Закаливание:

Кошка умывается, (*Стоя возле кроватей*)

Лапкой утирается

2.«Ходьба по коррегирующим дорожкам»

Все скорее встали ,

Дружно пошагали:

По траве по песочку ,

По камушкам ,по кочкам!\

Лапки закаляются

Котятки — не пугаются

Дети идут по дорожкам ,затем садятся на стулья.

3.«Закаливающий массаж подошв»

Сядем все мы, отдохнем

И массаж подошв начнём

-Проведём по ножке нежно

Будет ноженька прилежной

По подошве как граблями,

проведем сейчас руками.

И полезно и приятно

-это всем давно понятно!

(Погладить граблями).

-Лап своих ты не жалей

и по ножкам бей сильней,

будут быстрыми они,

потом котят ты, догони!

(Похлопать подошву ладошкой)

-Гибкость тоже нам нужна,

Кошки гибкие всегда.

(Согнуть стопу).

Вот работа, так работа,

палочку катать охота.

Веселее ты катай, да за нею

поспевай.

(Катать ногами палку, не сильно нажимать).

В центре зону

мы найдем, хорошенько разотрём,

надо с нею нам дружить,

чтобы всем здоровым быть.

(Большим пальцем растираем закаливающую

зону в центре подошвы)

4.Самоmassage подошв с помощью платочков

Дети ставят ножки на платочки и начинают подгребать их под подошву пальчиками ног.

5.Дети проговаривают хором речёвку:

Сделать нас сильнее на много упражнения помогут.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
детский сад 209 «Росток»

Центр развития ребёнка

Сценарий динамического часа с игровым массажем
«Кисонька — мурысонька»
«вторая младшая»

Составила: Оствальд Е.А.
Воспитатель.