

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №209 «Росток»

КОНСПЕКТ

Оздоровительной гимнастики пробуждения после дневного сна с элементами
закаливания
(2-я младшая группа)

составила: Гук Н.В,
воспитатель первой кв. категории

Барнаул 2026

Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с элементами закаливания.

Цель: Профилактика простудных заболеваний через проведение **закаливающих 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.

ход:

Дети просыпаются под звучание спокойной музыки и выполняют упражнения в постели. (Одеяла убираются в ножки, подушки ставятся к стене кровати)

Ход занятия

1. Вступление. Пробуждение под музыку

Стало солнце подниматься

Стали детки просыпаться.

Солнце лучики пустило,

И ребяток разбудило.

Им вставать уже пора,

Ждет их новая игра.

2. Упражнение в кровати:

Все проснулись? Потянулись!

С боку на бок повернулись, -

И на спинку все легли,

Расшались как могли.

Ручки вверх и ножки вверх,

Пошалить сейчас не грех. Лежа на спине

Упражнение «жучок»

3. Упражнение на кровати:

Сели! Посидели!

Головой повертели.

Вправо, влево, вбок, вперед,

А потом наоборот.

Руки вверх подняли

Ими помахали

Солнце ласковое встало

Всех детишек приласкало....

4. Возле кроваток:

Скачут, скачут во лесочке (прыжки на месте)
Зайцы серые клубочки (руки возле груди, прыжки)
Прыг-скок, прыг-скок. (прыжки вперед-назад)
Встал зайчонок на пенек.
Всех построил по порядку-(стать прямо, руки опустить)
Стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте (шаги на месте)
Два! Руками машут вместе. (махи руками «ножницы»
Три! Присели, дружно встали (приседание)
Все за ушком почесали (почесать за ухом)
На четыре потянулись (руки вверх, потянулись)
Пять! Прогнулись и нагнулись (прогнуться, наклон вперед)
Шесть! Все встали дружно в ряд (идем к дорожке здоровья)
Зашагали, как отряд (шагаем по дорожке)

5. Дыхательная гимнастика:

Руки подняли, глубокий вдох-выдох

6. Закаливание:

И все дружно пошагали.
По дорожке, по песочку,
По камушкам, по кочкам.
Ножки закаляются,
Детки не пугаются.
Ходьба по резиновым коврикам, камушкам, массажным дорожкам под музыкальное сопровождение

7. Катание деревянными валиками

Прокатывание ножками валиков двумя ножками несколько раз, сидя на стульчиках.

Одеваем сандали, идем на водные процедуры.

8. Водные процедуры – обширное умывание лица, рук от плеча, шеи, груди, растирание полотенцем. *(использование художественного слова).*

Вос-ль:

В кране чистая водица
Ну-ка дети, быстро мыться.
Водичка, водичка, умой моё личико,
Чтобы щёчки покраснели, чтобы глазки блестели,
Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок!
Воспитатель: Закаляйтесь, детки,
Всем желаю от души,
Закалённым быть, здоровым,
К жизни быть всегда готовым!
Здоровье в порядке,
Спасибо зарядке!

Часть рисунка с
наименованием
органоточечной
ИЭБ не
набрана в...

Часть рисунка с
наименованием
органоточечной
ИЭБ не
набрана в...