

Конспект Непосредственной Образовательной Деятельности
образовательной области «Физическое развитие»

Комплекс гимнастики после дневного сна

Тема: «Со здоровьем я дружу, закалённым быть хочу»

Возраст: 2 младшая группа

Выполнила:

воспитатель Укконен А.В.

**г. Гатчина
2016 г.**

Актуальность.

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетие приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения.

Одна из форм оздоровительной работы – гимнастика после дневного сна. В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Важно на этом этапе сформировать у детей базу практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Цель: Формирование привычки к здоровому образу жизни. Профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур.

Задачи:

1. Обучающие задачи:

- учить выполнять упражнения из разных исходных положений, добиваясь естественности, лёгкости;
- способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка.

2. Развивающие задачи:

- развивать координацию движений рук и ног, ловкость, умение ориентироваться в пространстве;
- закреплять двигательные навыки;
- активизировать двигательную деятельность, используя игровой сюжет;
- развивать защитные силы организма, укреплять иммунитет.

3. Воспитывающие задачи:

- воспитывать разумное отношение к своему организму, привитие необходимых санитарно- гигиенических навыков и приобщение к здоровому образу жизни с самого детства

Использование современных образовательных технологий:

- здоровьесберегающие технологии;
- информативно-коммуникативные технологии.

Виды деятельности:

- игровая, двигательная, коммуникативная, познавательная.

Форма организации: групповая.

Оборудование:

магнитофон, «листочки» (для дыхательной гимнастики), «ребристая дорожка», дорожка «разноцветные кружочки», дорожка «пуговицы», «соленая дорожка», дорожка, смоченная пресной водой, сухая дорожка, бантики.

Работа с родителями:

беседа «Особенности физического развития детей 2 младшей группы», анкетирование (согласие на закаливание)

Предварительная работа:

разучивание упражнений в кровати, разучивание упражнений на профилактику плоскостопия и профилактику заболеваний горла, разучивание дыхательных упражнений, хождение по оздоровительным дорожкам.

Ход мероприятия.

1. Вводная часть.

Побудка (на фоне плавной музыки):

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепко кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись!

2. Основная часть.

1. Упражнения в кровати:

1. «Потягивание»

- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;
- и.п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

- и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
- вернуться в и.п. (4-6 раз)

3. «Велосипед» (*дети убирают подушечку в сорону*)

- и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот, задом наперед.

2. Дыхательное упражнение «Подуем на листочки».

Дети подходят и дуют на листочки.

3. Ходьба по дорожкам закаливания.

Дети проходят по следующим дорожкам:

- «ребристая дорожка»
- дорожка «разноцветные кружочки»
- дорожка «пуговицы» (*профилактика плоскостопия*)
- «соленая дорожка» (*шагают дети как «солдатики»*)
- дорожка, смоченная пресной водой («*вытираем ножки*»)
- сухая дорожка («*вытираем ножки*»)

4. Упражнения для горла.

Дети садятся на коврик, вытягивают ножки и выполняют следующие упражнения:

- «Лошадка».

Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки также показываем, то снижая, то увеличивая темп повтора (20-30 с).

- «Ворона».

Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно. Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-аар» (5-6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (5-6 раз).

- **«Змеиный язычок».** Представляем, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

5. Упражнения на профилактику плоскостопия

Дети садятся на стульчики, пальчиками ног хватают бантики.

6. Водные процедуры – обширное умывание лица, рук (использование художественного слова).

Дети идут умывать лицо и руки до локтя.

Вос-ль: Водичка, водичка, умой моё личико,
Чтобы щёчки покраснели, чтобы глазки блестели,
Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок!

Заключительная часть.

Вос-ль: Закаляйтесь, дети,
Всем желаю от души,
Закалённым быть, здоровым,
К жизни быть всегда готовым!

Литература

1. Программа «От рождения до школы» В. Г. Алямовская.
2. «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцева
- 3.«Закаливание детей» В. П. Спирина.