Конспект.

По физическому развитию (гимнастика после сна).

Тема: «Колобок».

Интеграция образовательных областей: «Речевое развитие», «Физическое развитие».

Цель: Профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур.

Программное содержание:

1. Постепенное пробуждение ребёнка после дневного сна.
2. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка.
3. Развивать защитные силы организма, укрепление иммунитета.
4. Закаливание организма ребёнка;
5. Создание хорошего настроения на вторую половину дня.

Материал: Магнитофон, игрушки к сказке Колобок, массажные коврики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия. | Методы и приемы. | Содержание работы. | Дозировка. |
| Вводная часть. | Практический: Пробуждение под музыку.  Выполнение упражнений. | **Пробуждение под музыку.**  *Воспитатель включает негромко спокойную музыку, дети постепенно просыпаются и продолжают лежать в постели. Медленно пробуждающиеся дети пробуждаются постепенно и включаются в выполнение упражнений по ходу гимнастики, потягиваются в постели, принимают*  *И. П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.*  **Упражнения в постели.**   1. **«Разбудим глазки».**   Лучик, лучик озорной,  Поиграй ты со мной,  Мы откроем глазки, закроем глазки.  И.п: лежа на спине , закрывать глаза поочередно.  **2. «Потягивание».**  Сон прошел и мы проснулись,  Улыбнулись, потянулись.   1. **«Разбудим ручки».**   Ручки друг о дружки трем,  И в ладошки громко бьем.   1. **«Велосипед».**   Ножки мы подняли  На педали встали.  *И .п: лежа на спине, руки за головой, ноги поднять вверх.*  В:- Молодцы ребята, а сейчас мы с вами погуляем по сказке. | 1 мин.  1 мин.  3-4 раза.  3-4 раза. |
| Основная часть. | Словесный: Рассказывание сказки,  Наглядный: Показ игрушек.  Практический: Выполнение упражнений. | Дети встают с кроватей и подходят к ковру, где разложены массажные коврики в виде тропинок.  *Дети друг за другом идут по массажным коврикам, спина прямая, руки в стороны.*  ***Хотьба по коврикам (имитирующая.***  В: -«Жила баба и жил дед,  Вот однажды пред обедом  Колобка испекла  Баба деду,  Колобочек полежал  И в окошко убежал».  *Воспитатель берет игрушки и показывает детям.*   1. **«Зайчик».**   «И за речкой на пригорке  Зайца встретил возле норки»  И.п : *Дети прыгают как зайцы.*  **2. «Волк».**  « Через ров перекатился,  И в овраге очутился,  А на встречу Волк  Волк зубами щелк да щелк».  И.п : *Дети идут как волк широкими шагами.*  **3. «Медведь».**  «Вот на встречу по дороге  Брел медведь к своей берлоге».  И.п : *Дети идут как мишки, переваливаясь с боку на бок.*  **4. «Лисичка».**  « Наопушечке в лесу  Встретил рыжую лису».  И.п : *Дети идут на носках, а затем гладят себя по животикам.*  Не успел разинуть рот, Как упал лисе в живот».  В:- Молодцы ребята,  - Понравилось вам сказка? (Да).  **Дыхательные упражнения:**   1. «Подуем на снежинки»   И.п : Стоя, вдох через нос глубокий, выдох через рот.  **2.** «Большие и маленькие»  И.п : *Основная стойка. Подняться на носки, руки вверх вдох, какие большие*.  И.п*: присесть со звуком: Ух-х какие маленькие.*  **Точечный массаж:**  *Дети выполняют движения за воспитателем, сидя на ковре по кругу.*  *Звучит спокойная музыка.*  Крылья носа разотрем,  И под носом себе утрем,  Брови нужно расчесать  Серьги на уши повесим  Сзади пуговку найди и застегни  Бусы надо примерять, примеряй и надевай.  А сюда повесим брошку, разноцветную матрешку.  А сюда браслетики, красивые манжетики.  Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.  Каждый пальчик наряжу, ни кого не обойду.  Вот как славно потрудились и красиво нарядились  Осталось ножки растереть и не будем мы болеть.  **Пальчиковая игра: « Дом на поляне»**  *Дети выполняют движения за воспитателем*. | 3-4 раза.  3-4 раза.  3-4 раза.  3-4 раза.  3-4 раза.  3-4 раза.  1 – 2 мин. |
| Итоговая часть. | Практический: Подвижная игра. | В: - Молодцы ребята. А сейчас мы с вами поиграем в игру, игра называется «У медведя во бору».  *Дети с воспитателем играют в подвижную игру.* | 1-2 раза. |