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 обедомКолобка испекла Баба деду,Колобочек полежалИ 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 ВолкВолк зубами щелк да щелк».И.п : *Дети идут как волк широкими шагами.***3. «Медведь».**«Вот на встречу по дорогеБрел медведь к своей берлоге».И.п : *Дети идут как мишки, переваливаясь с боку на бок.***4. «Лисичка».**« Наопушечке в лесуВстретил 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 расчесатьСерьги на уши повесимСзади пуговку найди и застегниБусы 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 нарядилисьОсталось 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. |