



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Открытое занятие:
Гимнастика пробуждения и
закаливающие процедуры»!

Подготовила воспитатель:
Криворотова Е.Н.
Дата: 28.11.2023 г.

Краснодар 2023

Цель:

Осуществление комплексного подхода в сохранении и укреплении здоровья детей, повышение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

Задачи:

Оздоровительная: осуществлять профилактику нарушений осанки и плоскостопия (укреплять мышцы спины, стопы), укреплять дыхательные мышцы, закаливание организма.

Обучающая: формировать умение выполнять упражнения, ориентируясь на словесную инструкцию, совершенствовать ходьбу по ребристым и массажным дорожкам, применять массажный мяч с шипами.

Воспитательная: воспитывать положительное отношение к регулярным физическим упражнениям после сна, их самостоятельное выполнение.

Оборудование:

«Дорожки здоровья», массажный мяч с шипами, гимнастический обруч.

Время проведения: 15 минут

I. Подготовительная часть

Пробуждение

25 секунд

Дети лежат в кроватях, звучит тихая спокойная музыка.

Ребята просыпаемся, тихий час закончился. Открывайте глаза. Кто хочет, может потянуться, а кому трудно вместе с нами выполнять упражнения может присоединиться попозже.

II. Основная

1. Гимнастика пробуждения в постели «Эй, ребята, просыпайтесь!»
(Гимнастика проводится сидя в кроватях, затем - стоя рядом с кроватью).

4 минуты

- Руки вверх мы все подняли,

Тихо, тихо подышали.

Это правая рука, это левая рука.
В стороны, вперед, назад,
Повернулись влево, вправо,
Сон прошел и вновь за дело.
Мы проснулись, потянулись,
И друг другу улыбнулись.
А сейчас все по порядку:
Дружно встали на зарядку
Рука в стороны, согнули,
Вверх подняли потянули,
Через правое плечо, через левое плечо.
Дружно все присели-пяточки задели.
На носочки поднялись, помахали, обнялись!

2. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия (ходьба по массажным дорожкам с заданием).

5 минут

- 1 круг: И.п.- руки на пояс, ходьба на полной стопе;
2 круг: И.п. – руки подняты вверх, ходьба на носках;
3 круг: И.п. – руки за спиной, ходьба на пятках.

- Мы по коврикам идем,
Друг за другом босиком.
Босиком проходим дружно,
Спинка ровная, прямая,
Улыбайтесь наступая.
Ходят наши ножки,
По здоровья дорожке.
По дорожке не простой,
По неровной, по колючей,
По шершавой- вот какой!
Этот коврик очень важный,

Он лечебный, он массажный.

3. Самомассаж кисти рук и стоп с использованием массажных мячей

2 минуты

Дети взяли массажные мячи и выполняют массаж правой и левой руки. Далее положили мячи на пол и катают ногами поочередно.

4. Игра малой подвижности «Достань игрушку».

- А теперь встаньте к обручам и достаньте игрушку, захватывая ее пальцами ног, сначала правой, потом левой.

3 минуты

Захватываем ножкой и вытаскиваем, держим равновесие.

- Мы стараемся, стараемся

Гимнастикой занимаемся!

Пусть будут руки крепкими,

Пусть будут ноги сильными.

И будем мы здоровыми,

Веселыми, спортивными.

Молодцы!

III. Заключительная часть

Закаливающие процедуры.

25 секунд

Сейчас мы с вами оденем обувь и пойдем умываться прохладной водой, чтобы быть закаленными и здоровыми.