МАДОУ «ЦРР- детский сад №16»

Ново- Савиновского района г. Казани

**Физкультурно- оздоровительная работа на один день**

**во второй младшей группе.**

**По проекту «Моя семья»**

 Воспитатель:

 Хайруллина Г. Ш.

**Цель**: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой .

**Проветривание группы соблюдение температурного режима в течение дня.**

**Оздоровление фитонцидами (лук, чеснок).**

**Утренняя гимнастика.**

 «Дружная семья»

1.И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова педагога:

Папа, мама, брат и я. Вместе — дружная семья!

Отвести руки за спину. Повторить 3 раза.

2 Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на коле ни, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

* 3. Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький.

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.

 5.Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

**Физкультурные занятия.**

**Во время НОД**.

Мамам дружно помогаем
Мамам дружно помогаем:
Сами в тазике стираем.
И рубашки, и носочки
Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)
Через двор растянем ловко
Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)
Светит солнышко-ромашка,
Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

 **Пальчиковая игра «Бу бармак»**

Бу бармак – бабай, Бу бармак – әни,

Бу бармак – әби, Бу бармак – бәби,

Бу бармак – әти, Аның исеме чәнти.

**Игра на эмоции** «Добрые слова»

**Во время НОД малоподвижная игра.** “Найдем зайке маму”.

**Витаминизация: соки, витамины.**

**Соблюдение сезонной одежды детей на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья.**

**Во время прогулки**(игры с песком, индивидуальная работа, сюжетно-ролевая игра).

**Подвижная игра** «Бегите к маме»

На площадке обозначаются две линии длиной 4—5 м. Линии располагаются напротив друг друга, расстояние между ними 3,5— 4 м. Обозначить линии можно цветными шнурами.

Дети встают за первую линию так, чтобы не мешать друг другу, педагог переходит на противоположную сторону площадки и встает за вторую линию лицом к детям. Педагог исполняет роль мамы. Педагог говорит детям: «Дети, бегите ко мне, бегите к маме. Все, все бегите!» Дети бегут, педагог приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда все дети соберутся за линией, педагог переходит снова на другую сторону площадки и вновь говорит: «Бегите ко мне, бегите к маме!»

В игре у детей развивается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении одновременно всей группой.

*Примечание. Перед началом игры педагог напоминает, что бежать можно только после слов «бегите ко мне».*

**Малоподвижная игра «**Кто пройдет тише».Дети идут в свободном построении в одном направлении. Воспитатель предлагает идти тихо на носочках(показывает как это надо делать). Затем дает сигнал: «А теперь зашагали быстро». Скорость ходьбы по сигналу меняется несколько раз.

**Здоровый сон.**

**Физиотерапевтическая процедура:** кварцевание.(13.00-14.00)

**Оздоровительная гимнастика после дневного сна.**

Разминка в постели.Самомассаж**.**

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

3.  «Насос». И .п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

- выпрямить руки вперед, вернуться в И. п. (5 – 6 раз)

«Яблоко»

Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно.

Руки протяните,

Яблоко сорвите.

Стал ветер веточку качать

И трудно яблоко достать.

Подпрыгну, руки протяну,

И быстро яблоко сорву.

Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно.

(Дети сопровождают текст движениями)

«Вырастем большими».И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить четыре-пять раз.

 **Идут выполнять закаливающие процедуры**(хождение по массажным дорожкам, водные процедуры).

**Кружки по фитнесу и танцев.**

**Подвижная игра с речевым сопровождением**

«Кто живет у нас в квартире?»

Перед началом игры дети образуют круг. Педагог находится в центре круга, он произносит текст и показывает движения, которые дети повторяют.

Кто живет у нас в квартире? *Шагают на месте.*

Раз, два, три, четыре. Будем мы сейчас считать — Раз, два, три, четыре, пять! *Хлопают в ладоши.*

Мама, папа, брат, сестра — Сосчитаю всех едва!*Выполняют «пружинку», руки на пояс.*

Самый главный — это я, *Прикладывают руки к груди.*

Вот и вся моя семья!*Поднимают  руки   вверх,   затем медленно опускают вниз.*

**Малоподвижная игра**:«Холодно-тепло»
Дети сидят на ковре , сложив ноги по-турецки.
*Вос.:*Подул северный ветер. Стало холодно-холодно.(Дети сжимаются в комочки, скрестив руки на груди.)
По сигналу «Выглянуло солнышко. Стало тепло-тепло»дети расслабляются обмахиваются. Игра повторяются 2-3 раза.