Комплекс гимнастики после дневного сна во 2 младшей группе  
( 3 - 4года)  
Тема: «Со здоровьем я дружу, закалённым быть хочу»  
  
  
  
Воспитатель: Стахеева Людмила Владимировна  
г. Пикалево

2014  
  
  
  
Программное содержание:  
Цель. Формировать привычку к здоровому образу жизни.   
Задачи:   
1. Обучающие задачи. Учить выполнять упражнения из разных исходных положений, добиваясь естественности, лёгкости.   
2. Развивающие задачи. Развивать координацию движений рук и ног, ловкость, умение ориентироваться в пространстве. Закреплять двигательные навыки (в ходьбе, в прыжках, в перешагивании). Активизировать двигательную деятельность, используя игровой сюжет.   
3. Воспитывающие задачи. Воспитывать осознанное отношение детей к своему здоровью.   
  
Ход зарядки.  
  
1. Побудка:  
Мы спокойно отдыхали,  
Сном волшебным засыпали.  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепко кулачки сжимаем,  
Их повыше поднимаем.  
Потянуться! Улыбнуться!  
Всем открыть глаза и встать!  
  
2. Упражнения в кровати:  
1) И.п.: лёжа на спине. Потянуться, напрягая мышцы, расслабиться (3-4р.).   
2) И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулачки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох (3-4р.).  
3) И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками и выпрямиться.(3-4р.).  
4) И.п.: сидя на коленях, руки в стороны. Хлопок прямыми руками впереди. (3-4р.).  
  
3. Зрительная гимнастика «Куклы моргают»  
(изобразить совместно с детьми моргающих кукол).  
  
4. Дыхательное упражнение «Подуем на пушинку».  
  
5. Упражнения на ковре «Весёлые медвежата»:  
Вос-ль: Дети, мы пришли в лес на красивую поляну, а кто здесь живёт, вы попробуйте отгадать.  
Я хозяин леса строгий, спать люблю зимой в берлоге,  
И всю зиму на пролёт – снится мне душистый мёд.  
Страшно я могу реветь. Кто же я скажи… (медведь)  
Вос-ль: Правильно! Ребята, а сейчас мы с вами превратимся в медвежат. Раз, два, три, мы закружились, В медвежат мы превратились. Сейчас медвежата сделают зарядку.  
ОРУ (без предметов):  
Утром мишенька проснулся, мишка к солнцу потянулся. Вот так, вот так мишка к солнцу потянулся.  
Медвежата в чаще жили, головой своей крутили. Вот так, вот так, головой своей крутили.  
Медвежата мёд искали, дружно дерево качали. Вот так, вот так, дружно дерево качали.  
Вперевалочку ходили и из речки воду пили! Вот так, вот так и из речки воду пили.  
Мишкам весело играть, мишкам хочется сказать. Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.  
Вос-ль: Стоп, закончилась зарядка.   
Вдох и выдох для порядка.  
До свиданья, добрый лес!  
Полный сказок и чудес!  
Раз, два, три – мы закружились  
И в ребяток превратились.  
  
  
  
6. Ходьба по дорожкам закаливания под музыкальное сопровождение.  
  
7. Водные процедуры – обширное умывание лица, рук от плеча, шеи, груди, растирание полотенцем. (использование художественного слова).  
Вос-ль: Водичка, водичка, умой моё личико,  
Чтобы щёчки краснели, чтобы глазки блестели,   
Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок!   
  
  
8. Точечный массаж (по методике В. Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребёнка»).  
Худ. слово: Всего лишь один раз в день,   
Нам точечный массаж делать не лень!   
  
  
Вос-ль: Закаляйтесь, дети,  
Всем желаю от души,  
Закалённым быть, здоровым,  
К жизни быть всегда готовым!  
  
Литература  
1. Программа «Как воспитать здорового ребёнка» В. Г. Алямовская.  
2. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» В. И. Логинова, Т. И. Бабаева, З. А.Михайлова  
3. «Воспитание здорового ребёнка» М. Д. Маханёва.  
4. «Закаливание детей» В. П. Спирина.   
5. «Мой мир» С. А. Козлова.