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.