Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение детский сад общеразвивающего вида с. Наумовка муниципального района Стерлитамакский район

Республики Башкортостан

**Конспект проведения закаливания В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Подготовила: Рахимова Р.Ф.

с.Наумовка, 2015

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательная область** «Физическое развитие».  **Цель:** Профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур».  **Задачи:**  **Образовательные:** Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка.  **Развивающие:** Развивать защитные силы организма, укрепление иммунитета.  **Воспитательные:** Воспитание разумного отношения к своему организму, привитие необходимых санитарно- гигиенических навыков и приобщение к здоровому образу жизни с самого де  **Форма проведения**: групповая.  **Оборудование:** дорожки здоровья  **Ход:**  **1.Пробуждение**  Воспитанники просыпаются под звучание спокойной музыки и выполняют упражнения в постели.  (Звуки природы)  Воспитатель: - «Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать! Спешите на зарядку, Мы вас не будем ждать! ». Ребятки! Просыпайтесь. Все проснулись, потянулись!  **2. Комплекс «Гимнастика в постели»**  1. «Потягивание»  И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты; потянуться одновременно и руками и ногами, растягивая позвоночник (30 сек)  2. «Зима и лето»  И.п. – лежа на спине; на сигнал «зима» свернуться в клубок, изображать, что холодно. На сигнал «лето» - раскрыться, расслабить мышцы тела, показать, что тепло (4 раза)  3. «Загораем»  И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладони под подбородком; поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях (4 раза)  4. «Умываемся»  И.п. – сидя в постели ноги скрестно; быстро растереть свои ладошки до появления тепла, затем теплыми ладонями «умыть лицо»  **3. Ходьба по дорожкам здоровья.**   |  |  | | --- | --- | | **В.:** А теперь пойдем мы в лес,         Где деревья до небес.         Идем по дорожке,         Высоко поднимая ножки.         Киски по лесу гуляли,         За природой наблюдали. | ( Воспитанники выполняют спокойную ходьбу на носочках).  (Выполнение ходьбы по дорожке здоровья).  (Выполнение ходьбы по звучащей массажной дорожке). |   **4. Дыхательные упражнения**  1. «Вырасти большой»  И.п. - Встать прямо, ноги вместе, хорошо потянуться, подняться на носки, вздохнуть, опустить руки, встать на всю ступню, выдохнуть со звуком «у- у- х» (4 раза)  2. «Послушай свое дыхание»  И.п. - Встать прямо, ноги вместе .Прислушаться к своему дыханию, дышать ровно и спокойно.  3. «Пускаем мыльные пузыри»  И.п. - Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть через нос, а вдыхать при наклоне к груди, напрягая мышцы носоглотки.  4. «Гуси летят»  Медленная ходьба в течение одной- двух минут, поднять руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох, произносить « у – у - у» (4 раза) |