

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад «Росток» р.п. Пачелма.

**Конспект гимнастики после дневного сна
с закаливающим эффектом по сказке «Колобок»
во второй младшей группе.**

Подготовила:
Воспитатель: Абрамкина В.П.

2024г

Задачи:

Физическое развитие: упражнять в ходьбе по ребристой доске, в ходьбе через дощечки; по массажному коврику, по узкой дорожке.

Формирование навыков разумного отношения к своему организму, привитие необходимых санитарно-гигиенических навыков и приобщение к здоровому образу жизни с самого детства

Познавательное развитие: закреплять в упражнениях знания об окружающем мире (имитация движений животных).

Речевое развитие: поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности: (упражнений после сна, дыхательное упражнение).

Предварительная работа: чтение сказки, рассматривание иллюстраций к сказке «Колобок». Хождение по оздоровительным дорожкам, массаж.

Материал и оборудование: магнитофон, игрушки к сказке «Колобок»- заяц, лиса, волк, медведь, ёжик с корзиной шишек. Мягкие модули, ребристая доска, дощечки, массажные коврики, веревочки.

Место проведения: спальня и групповая комната

Форма проведения: групповая

Время проведения- 15 минут.

Ход совместной деятельности

Этапы:

Дети просыпаются под звучание спокойной музыки и выполняют упражнения в постели.

(Звуки природы лес)

1 упражнение:

- Проснись, дружок, и улыбнись,

От души ты потянись,

С боку на бок повернись,

В сказке «Колобок» ты окажись!

Потягивание.

2 упражнение:

- Ножки мы подняли,

На педали встали:

Быстрее педали я кручу,

И качу, качу, качу.

И.п.: лёжа на спине. Руки за головой. Велосипед. Д-4. Т – средний



3 упражнение:

- Зашагали ножки, топ-топ-топ.

Прямо по дорожке, топ-топ-топ.

Ну-ка веселее, вот как мы умеем, топ-топ-топ!

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях.



Три шага вперёд по кровати. Три шага назад. Д-5 раз. Т - средний.

4 упражнение:

- Мы шагаем друг за другом.

Лесом и зелёным лугом.

По дорожке побежали

И нисколько не устали.

И.п.: стоя у кровати, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, потом бег на месте. Т - средний.

Воспитатель:

Где-то на лесной опушке
В одной старенькой избушке
Жила баба и жил дед,
Было им по сотне лет.

Вот однажды пред обедом
Меж собой ведут беседу:
- Что-то голодно, старушка,
Кушать хочется чуток:
«Испеки мне колобок»

Так и сделала бабуля.
По сусекам помела,
Горсть муки и наскребла.
Маслица добавила,
Да и в печь поставила.

5 упражнение:

- Колобочек поднялся (**и.п.:** лёжа на спине, руки поднимаем вверх)
И румянцем налился (**и.п.:** растираем ладонями щёчки)
Из печи его достали (**и.п.:** из положения лёжа поднять туловище, вытянув руки вперёд)
И в сметане обваляли (**и.п.:** взявшись руками за колени, наклонять их на один бок ,потом на другой)
Положили на окошко,
Чтобы он остыл немножко (**и.п.:** дуем на ладошки)
(Дети встают с кровати , воспитатель превращается в колобка)

Воспитатель:

Колобочек полежал
И в окошко убежал.
Покатился он вперёд,
Докатился до ворот,
За ворота закатился,
В путь - дороженьку пустился.
Дети друг за другом идут по ребристой доске

Воспитатель:

И за речкой на пригорке
Зайца встретил возле норки.



Дети подходят к пуфику с зайцем и прыгают как зайцы.

Далеко ли путь лежит,

Колобочек всё бежит

По лесам, по лугам,

Его видно тут и там.

До оврага докатился,

Через ров перекатился,

Дети шагают по дощечкам

И в овраге встретил волка,

Волк сидел зубами щёлкал.

Дети, подойдя к пуфику с волком, изображают злого волка, стучат зубами.

Далеко ли путь лежит,

Колобочек всё бежит

По лесам, по лугам,

Его видно тут и там.

Дети идут по массажным коврикам

Вот навстречу по дороге

Брёл медведь к своей берлоге. (Дети идут, как мишки, переваливаясь с

боку на бок)

И быстрее покатился,
Чтобы мишка в бок не впился.



Дети идут по узенькой тропинке.

На опушечке в лесу

Встретил рыжую лису.

Дети изображают лисичку, идут, виляя хвостиками.

Не успел разинуть рот-

Как упал лисе в живот. (Дети гладят себя по животикам.)



Воспитатель: Вот, ребята, мы и побывали в сказке, а кто ещё живёт в лесу?
(Дети отвечают).

Воспитатель: Посмотрите, кто на нас смотрит. Кто это?

Дети: Ёжик!

Воспитатель: Ребята, а у ёжика для вас есть подарок - лечебные шишки.
Этими шишками можно делать массаж ног, рук и спины.

Дети обращаются к ёжику: ёжик, ёжик, полечи,

Ноги нам пощекочи.

Ёжик, ёжик, полечи,

Ладони нам пощекочи.

Ёжик, ёжик, полечи,

Спинки нам пощекочи.

Ребята, вам понравилось путешествие в сказку? Если будем заниматься,
какими мы вырастем?