

Гимнастика после дневного сна  
с закаливающим эффектом.  
Сказка "Колобок" (младшая группа)



**Цель:** Профилактика простудных заболеваний через проведение закалывающих процедур.

### **Задачи**

**Образовательные:**

1. Создавать условия для сенсорно - моторного развития малыша.
2. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка.

**Развивающие:**

1. Развивать защитные силы организма, укрепление иммунитета.

**Воспитывающие:**

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

**Технология:** игровой заинтересовывающий момент, беседа, диалог с детьми, слушание музыки, рефлексия.

**Форма проведения:** групповая.

**Предварительная работа:** чтение сказки, рассматривание иллюстраций к сказке "Колобок", хождение по оздоровительным дорожкам, массаж.



## Материалы

Демонстрационные:

Магнитофон, игрушки к сказке "Колобок".

Раздаточные:

Мячи, коврики.

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.  
(Лёжа на спине. Руки за  
головой. Велосипед. Четыре  
действия, темп средний)



### 3 упражнение:

Зашагали ножки, топ-топ-топ.

Прямо по дорожке, топ-топ-топ.

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

(Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях.

Три шага вперед по кровати. Три шага назад.  
Действий пять, темп средний).

### 4 упражнение:

Мы шагаем друг за другом.

Песом и зелёным лугом.

По дорожке побежали

И нисколько не устали.

(Стоя у кровати, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, потом бег на месте. Темп 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.



**Сюрприз:**

Колобочек поднялся (Лёжа на спине, руки поднимаем вверх),  
И румянцем налился, (Растираем ладонями щечки)  
Из печи его достали, (Из положения лёжа поднять туловище, вытянув руки вперёд)  
И в сметане обваляли. (Взявшись руками за колени наклонять их на один бок потом на другой)  
Положили на окошко,  
Чтобы он остыл немножко. (Дуем на ладошки)  
Дети встают с кроватей и подходят к коврику, где разложены профилактические дорожки в виде тропинок, между которыми стоят пуфики, на них сидят звери – заяц, волк, медведь, лиса.

**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 массажным коврикам.



**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,  
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 песам, по пугам,  
Его видно тут и там.  
Вот на встречу 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.  
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 мячи. Этими мячами можно делать массаж ног, рук и спины.

Дети обращаются к ёжику:

Ёжик, ёжик полечи  
Ножки нам пощекочи.

Ёжик, ёжик полечи  
Ладони нам пощекочи.

Ёжик, ёжик полечи  
Спинки нам пощекочи.

Ребятки Вам понравилось путешествие в сказку? А завтра будем заниматься? А если будем заниматься какими мы вырастем?

