Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Московской области начальная школа - детский сад №737
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Конспект открытого занятия «Гимнастика пробуждения в младшей в группе»

Подготовила:

Педагог дополнительного образования

Краморенко Галина Сергеевна

Проведено

согласно

Распоряжение № _____

Зам директора по УВР

_____ Иванова К.В.

Москва

Комплекс

гимнастики пробуждения

для детей младшей группы

«Котята»

Цель: укрепление здоровья детей средствами гимнастики пробуждения.

Задачи: формировать у детей жизненно важные двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья; активно использовать двигательные имитации (движения котят) для создания положительно-эмоционального тонуса; закреплять навыки правильного дыхания через нос; воспитывать уважительное отношение к собственному телу.

Музыкальное сопровождение:

СД «Звуки природы» («В деревне»)

СД «Развивалочки» Е. Железнова

Оборудование: массажный коврик «Морской берег».

Время проведения – 15 мин.

Под спокойную музыку дети постепенно просыпаются.

Педагог: Котик-Котенька, проснись!
Котик-Котя, потянись!
Просыпайся, не зевай,
Вместе с нами поиграй!

Мяу-мяу, мур, мур, мур!
Глазки открывайте,
Из-под одеяла, детки, вылезайте!
Прямо лежа на кроватках
Начинаем мы зарядку.

1. Упражнение «Котята просыпаются» - потягивание.

2. Умываем лапками мордочку и ушки» - самомассаж. Дети самостоятельно потирают щечки, уши, лоб. (1 мин)

3. Педагог: - Ну-ка, славные котятки
   Поднимите свои лапки
   Правую лапку, левую лапку,
   Правую пятку, левую пятку.

Дети поднимают руки и ноги и в этом положении удерживают их. (2 мин)

4. Педагог: - А теперь, мои котики
   Повернитесь на животики.
   Ножками поболтайте,
   Ножками поиграйте.

Дети переворачиваются на живот, руками поддерживают подбородок, «болтают» ножками. (1 мин)

5. Педагог: - Мягкие ладошки,
   Как у взрослой кошки,
   Ставьте на перинку
   И согните спинку.

Дети встают в упор на ладони и колени. (3 мин)

6. Педагог: - Ветерок подул холодный
   Стали киски недовольны.
   А потом прогнулись,
   Солнцу улыбнулись.

Дети выполняют упражнение для растяжки позвоночника – сначала прогнут спину дугой («кошка недовольна»), затем прогнуться («кошка добрая»). (2 мин)

7. Педагог: - А теперь мы по-порядку
Вместе поднимаем лапку:
Правую, левую,
Левую, правую…

Дети, стоя на четвереньках, поочередно поднимают одну правую руку, затем одну левую руку, затем правую ногу, затем левую ногу, удерживая равновесие. (2 мин)

8. Педагог: - А теперь, мои котятки
Вылезайте из кроватки!
Все на коврик выходите
С ровной спинкой походите!

Звучит боле веселая музыка. Дети по очереди ходят по массажному коврику с разным положением рук (на поясе, в стороны, за головой), соблюдая правильную осанку. (3 мин)

9. Педагог: - А теперь, мои котятки,
Чтоб красивыми нам стать,
Надо вверх поднять всем лапки
И до солнышка достать!

Упражнение «Вырастаем!»

Дети поднимаются на носочки, руки вверх и удерживают положение, в течение 2-3 сек. Повторить несколько раз. (1 мин)

10. Педагог: - А теперь, мои друзья,
Одеваться вам пора!
Вы проснулись, улыбнулись…
Добрых дел вам детвора!