

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 87 «Улыбка»

Конспект оздоровительного игрового часа в первой младшей группе



Составил: воспитатель Агафонова Т.А.

Улан-Удэ
2019 год

Цель: Профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих 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. Привитие необходимых санитарно- гигиенических навыков и приобщение к здоровому образу жизни с самого детства

Предварительная работа: чтение сказки, рассматривание иллюстраций к сказке «Цыпленок», хождение по оздоровительным дорожкам.

Материалы

демонстрационные: магнитофон, игрушки к сказке «Цыпленок»,

раздаточные: коврики

Ход:

*Дети просыпаются под звучание спокойной музыки и выполняют упражнения в постели.
(Рассвет)*

1 упражнение:

- Вы проснитесь дети, улыбнись

От души ты потянись

Открой глазки,

Присмотрись.

Кто же мы ребятки?

Желтые цыплятки.

Потягивание.

2 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.

3 упражнение:

- Друг за другом мы пойдем

До опушки мы дойдем.

По дорожке побежали

И нисколько не устали.

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

4 упражнение

Где-то у курицы клокушки

Вылупился маленький цыпленок.

Но он думал, что он большой

И важно задирает голову.

И.п.: маленький, дети приседают. Большой, руки вверх потянуться.

По дорожке мама с цыпой.
Выходила погулять.
И учила цыпу мама
Крылья смело расправлять
И немного помахать.

(Дети идут по массажной дорожке, махая руками).

Вышла курочка гулять,
Сладких зерен поклевать.

(Дети ходят по зерну, а потом собирают его в контейнер).

Ко-ко, ко-ко, не ходите далеко.

На скамейке у окошка,
Улеглась и дремлет кошка.

Тише детки не шумите
Кошку Мурку не будите.

(Дети ходят вокруг кошки на носочках).

Пришло время умываться,

Умываться, закаляться.

Мы обмоем кисти рук,

До локтя намочим.

Шею мы намочим тоже

И лицо умоем.

Полотенце берем,

Свое тело разотрем!

(Дети говорят хором)

Здоровье в порядке-

спасибо зарядке!



