

КОНСПЕКТ БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (4-5 лет)

Возраст детей: 4 – 5 лет

Образовательные области: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»

Форма проведения занятия: Бодрящая гимнастика

Формы организации деятельности: фронтальная

Планируемый результат: Ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Цель: формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи бодрящей гимнастики, сохранение и укрепление здоровья ребенка.

Задачи бодрящей гимнастики

Воспитательные задачи: Развитие эстетического вкуса, дисциплинированность.

Обучающие задачи: Закрепление двигательных навыков и умений

Оздоровительные задачи: Сохранение и укрепление здоровья детей, профилактика плоскостопия и развитие опорно-двигательного аппарата; повышение сил иммунитета, жизненного тонуса и эмоционального состояния; развитие умений правильно дышать через нос; вырабатывать привычку к здоровому образу жизни.

Ход бодрящей гимнастики

Продолжительность выполнения комплекса 10 минут

Части	Содержание	Темп дозировка	Приёмы организации
I. Разминка в постели (без подушек).	1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.	Темп Средний (2-3 мин.) 1-2 раза	Следить за опорно-двигательным аппаратом Следить за дистанцией между детьми во время выполнения разминки.
	2. «Потягушки». И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.	2 раза	Чередовать вдох и выдох. Дыхание произвольное.
	3. «Посмотри на дружочка». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево.	2 раза в каждую сторону.	Уточнить сторону поворачивания головы.
	4. «Сильные ножки». И.п.- Согнуть левую ногу в колене, обхватить руками и попытаться выпрямить		Упражнение выполняем, медленно плавно

	<p>ногу, при этом удерживать ее руками. Так же с правой ногой.</p> <p>5. «Весёлая зарядка». И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п.</p>	<p>2 раза в каждой ногой.</p> <p>2-3 раза каждой ногой.</p>	<p>Спина прямая.</p> <p>Носки от пола не отрывать.</p>
<p>2. Выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика),</p>	<p>1. «Погладим носик». И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.</p> <p>2. «Подыши одной ноздрей». И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрей. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой.</p> <p>«Лепим лоб» Провести пальцами обеих рук по лбу с середины к вискам. Повторить три раза, темп умеренный.</p> <p>«Рисуем брови» Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить три раза, каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.</p>	<p>Темп медленный 2 - 3 мин.</p> <p>1 -2 раза</p> <p>1 раз</p> <p>1 -2 раза</p>	<p>Следить за дистанцией между детьми показ и совместное выполнение 1-2 раза.</p> <p>Показ и совместное выполнение 1-2 раза</p> <p>Чередование вдох и выдох</p> <p>Массажные упражнения выполнять как можно медленнее, прорабатывая каждый участок</p>
<p>3. упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, выполнение</p>	<p>Ходьба и бег. «Часики спешат». Дети поворачиваются друг за другом и выполняют легкий бег без остановки. Ходьба.</p>	<p>Темп средний</p> <p>2-3 минуты</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17 С.</p> <p>Следить за опорно-двигательным аппаратом</p>

<p>ОРУ + (дыхательная гимнастика)</p>	<p>Упражнение на дыхание. Вдох через нос, выдох через рот.</p> <p>1. Часики звенят. И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу. Руки через стороны вверх, хлопок над головой.</p> <p>2. «Заведи часы» И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в И.п.</p> <p>3.«Маятник качается». И.П. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклоны вправо-влево (тик-так).</p> <p>4. Часы сломались. И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить. И.п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.</p> <p>5. Починим часы. И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диаметром 5 см.). Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.</p> <p>6. Достаем детали часов. И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (шишек, камешек, шариков). Удержание и выбрасывание.</p> <p>7. Починили часы И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.</p>	<p>Темп средний. 1 - 2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>1- 2 раза</p> <p>Темп средний.</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Чередование вдох и выдох</p> <p>Руки в стороны. Дыхание произвольное. Спина прямая.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Плечи развернутые.</p> <p>Следить за техникой выполнения наклонов. Уточнить сторону наклона.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Носки от пола не отрывать.</p> <p>Показ и совместное выполнение 1-2 раза.</p> <p>Дыхание произвольное.</p>
<p>4. игры в помещении с контрастной температурой воздуха. (игра малой</p>	<p>«ЛОВКИЕ ПАЛЬЦЫ» По группе рассыпаются мелкие предметы: небольшие резиновые предметы, фломастеры, шарики, пластмассовые пробки и т.п. Играющие</p>	<p>Темп средний. 2-3 минуты</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17 С.</p> <p>Показ и совместное выполнение 1-2 раза.</p>

подвижности)	<p>дети собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой), и берут в руки. Не разрешается брать предметы с пола руками.</p> <p>Когда все предметы собраны, играющие садятся на пол, и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую-нибудь композицию (дома, цветы, корабли, лес и т.д.).</p>	1 - 2 раза	<p>Четкое выполнение инструкций</p> <p>Дыхание произвольное.</p>
5. ходьба по «Дорожке здоровья»	<p>1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам; («на траве роса, не замочите ноги»)</p> <p>Ходьба босиком по массажным и ребристым коврикам.</p> <p>Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).</p> <p>2. Обширное умывание:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Намочить обе ладони и умыть лицо. * Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо. 	<p>Темп средний</p> <p>2-3 минуты</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17 С.</p> <p>Имитируем ходьбу животных</p> <p>Чередовать вдох и выдох.</p> <p>Носки от пола не отрывать.</p>