

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Белоярского района

«Центр развития ребенка – детский сад «Сказка» г. Белоярский»

**Конспект утренней гимнастики с
использованием ортопедических
массажных ковриков
«Босохождение»
(2 младшая группа)**

Воспитатель:

Абдулжалилова М.С.

Ардынцова Ю.В.

2019г.

Конспект утренней гимнастики с использованием массажных ортопедических ковриков во второй младшей группе с родителями «Прогулка в лес» (босохождение)

Цель: сохранять и укреплять здоровье детей; формировать потребность в двигательной активности и здоровом образе жизни посредством использования массажных ортопедических ковриков.

Задачи для детей: продолжать учить детей выполнять упражнения на массажных ковриках, укреплять мышечно-связочный аппарат стопы.

Развивать умение ходить и бегать в колонне по одному, сохранять правильную осанку.

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Задача для родителей: Повышать педагогическую грамотность родителей в вопросах здоровьесберегающей технологии - «Босохождение». Познакомить с использованием массажных ортопедических ковриков во время проведения закаливающих мероприятий с детьми.

Вводная часть:

Построение в колонну на массажных ковриках.

Ходьба за воспитателем по массажным коврикам (30 сек).

Бег за воспитателем по массажным коврикам (30 сек).

Ходьба на наружном крае стопы по массажным коврикам (15 сек)

Обычная ходьба по массажным коврикам (15 сек).

Перестроение в круг.

Основная часть.

Вся работа проводится на массажных ортопедических ковриках.

Воспитатель: «А теперь пойдете в лес,

Там полным – полно чудес

В небе солнышко сияет

Солнце землю согревает».

1. Упражнение «Солнышко». Исходное положение, ноги слегка расставить, руки вдоль тела. Руки поднять вверх и потянутся к солнышку, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

Воспитатель:

«Мы уже попали в лес,

Ждет нас много в нем чудес.

Вижу я в траве густой

Шар колючий непрстой,

У моих свернулся ног

Ежик маленький дружок».

2. Упражнение «Ищем ёжика». Исходное положение, ноги вместе, руки вдоль тела. Выполняем наклоны, дотянутся до пальцев ног, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

Воспитатель: «Ребята, а в лесу растут красивые цветы! У них чудесный запах!»

3. Упражнение «Нюхаем цветы». Исходное положение стоя, ноги врозь, выполняем приседания. При выполнении приседания вдохнуть воздух «нюхаем». Возвращаемся в исходное положение. Повторить 4 раза.

Воспитатель: «А еще в лесу живут птички, покружимся и превратимся в птичек».

4. Упражнение «Птички». Исходное положение, ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, помахать ими – крылья машут, опустить руки. Опускать руки медленно и говорить «чик-чирик».

Воспитатель: «Раз, два, три, мы покружились и в зайчиков превратились».

5. Упражнение «Зайчик - попрыгайчик». Исходное положение, ноги слегка расставить, руки на пояс, 5 подпрыгиваний и ходьба на месте, чередуем. Прыгать мягко и легко. Повторить 4 раза.

Заключительная часть

Малоподвижная игра «Зайка».

Зайка беленький сидит. (Взрослый садится.)

И ушами шевелит. (Взрослый подносит пальцы к голове, шевелит ими, поворачиваясь вправо и влево.)

Вот так, вот так

Он ушами шевелит. (Дети подражают движениям взрослого и повторяют за ним слова.)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть. (Взрослый и дети потирают ладоши и повторяют две последние строчки.)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок

Надо зайке поскакать! (Все прыгают на одном месте, повторяя: «Надо зайке поскакать!»)

Дыхательное упражнение «Ветер».

Воспитатель: «Сильный ветер налетел, закружил нас, завертел, и в детский сад нас воротил».

Воспитатель: «Стоп! Закончилась зарядка! Здоровье в порядке!»

Дети: «Спасибо зарядке!»