

Закаливающие процедуры во второй младшей группе.

***Цель:** Создать у детей положительное настроение. Учить детей правильно выполнять движения; Формировать правильную осанку. Развивать двигательную активность, моторику, речь у детей.*

Ход занятия:

Подъем. После дневного сна, детки лежат в кроватках спокойно потягиваются в течении 2-3 мин.

«Потягушечки»

*Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,
Ну а мы с тобой проснулись, и проснувшись улыбнулись
Открывай один глазок, открывай другой глазок
Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки»,
Лежа на подушке.
Потянули одеяло, прячемся в него сначала,
Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша
Пянем ручки, тянем ушки, ручкой облачко достали
И немного выше стали!
Чтоб головку разбудить, нужно шейкой покрутить,
Чтобы ручки разбудить, хлопать будем их учить.
Справа, слева, и вверху, за спиною и внизу.
А куда же делись ножки?
Как пойдём мы по дорожке?
Одеяло мы подняли, ножки сразу побежали
Раз, два, три! Ну-ка ножки, догони!*

Затем встают и подходят к воспитателю для выполнения оздоровительных упражнений.

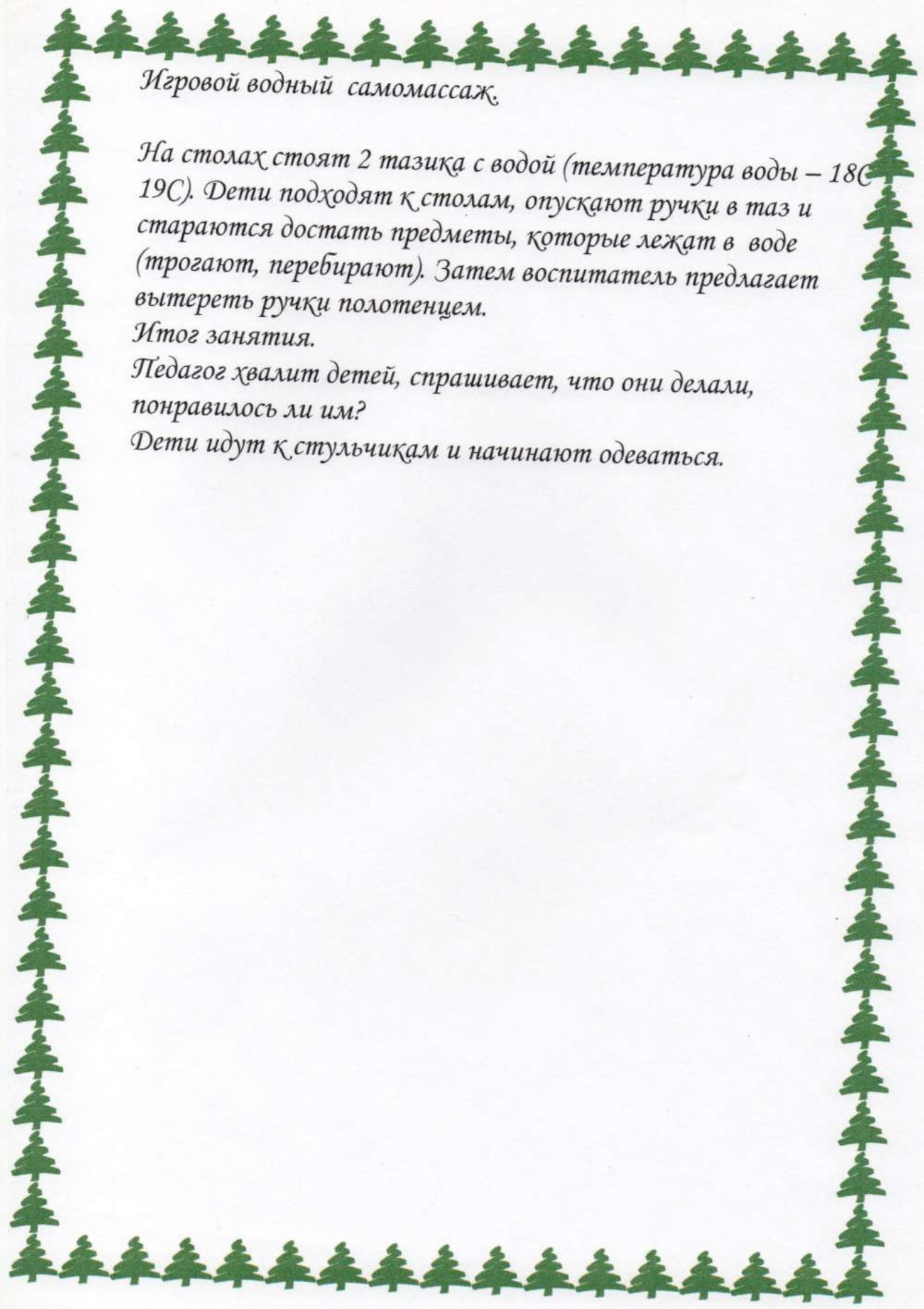
Комплекс упражнений «Веселые ребята»

1. «Взмахи». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Взмах рук вперед-назад. Приучать к большой амплитуде. После 3-4 движений – пауза, отдых. Повторить 4 раза.
2. «Кошка выгибает спинку». И.п.: Стоять в упоре на коленях. Низко опустить голову, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову – успокоилась. После 2-3 движений сесть на пятки. Повторить 4-5 раз.
3. «Лягушонок». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «ква-ква», выпрямиться. Повторить 5 раз.
4. «Ванька-встанька». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину.
5. «Мяч». Высокое подпрыгивание (сопровождается чтением стихотворения С.Маршака «Мяч»). Повторить 2 раза чередуя ходьбой.

Мой веселый, звонкий мяч
Ты куда пустился вскачь,
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой.

одьба по дорожкам.

Педагог приглашает детей пройти по дорожкам (мокрая, ребристая, сухая). Повторить 2-3 раза



Игровой водный самомассаж.

На столах стоят 2 тазика с водой (температура воды – 18С – 19С). Дети подходят к столам, опускают ручки в таз и стараются достать предметы, которые лежат в воде (трогают, перебирают). Затем воспитатель предлагает вытереть ручки полотенцем.

Итог занятия.

Педагог хвалит детей, спрашивает, что они делали, понравилось ли им?

Дети идут к стульчикам и начинают одеваться.

