**ГККП ясли сад № 105 « Елгезек»**

 **Открытый просмотр**

 **процедуры закаливания**

 **в старшей группе « Алпамыс»**

 **Воспитатель: Лобина С.Н**

 

 **Шымкент 2020**

 **Цели:**

Обеспечивать детям плавный переход от сна к бодрствованию, положительный эмоциональный настрой, подготовить их к активной деятельности.

1) Укреплять здоровье детей, закалять их, развивать основные виды движений; создавать условия, способствующие развитию двигательной активности; предупреждать утомление детей.

2) Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности, содействовать развитию основных движений.

3) Дать представление о том, что физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы, формировать желание вести здоровый образ жизни, воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

**Задачи:**

Продолжить работу по профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки

 Закреплять умение осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений;

Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать, выполнять разнообразные упражнения, подвижные игры.

**Материал:** Аудио запись спокойной музыки ,колокольчик , дорожки «Здоровья» с различными раздражителями ,соль, тёплая вода, массажные мячики по количеству детей.

Время проведения: после дневного сна.

Место проведения: спальня, групповая комната.

**Билингвальный компонент:** Бір-один,екі-два,үш-три, төрт-четыре**.** Солға-влево,оң жақ- вправо.

 **Ход: 1. *Пробуждение***(1-2 мин.)

Звучит спокойная тихая музыка .Воспитатель звенит в колокольчик.

**Тили-тили-тили-дон, что за странный перезвон?**

 **Колокольчик заводной ,он всегда везде со мной.**

 **«Просыпайтесь!» -говорит**

 **«Закаляйтесь!» — всем велит.**

**Прогоню остатки сна- одеяло в сторону.**

**Нам гимнастика нужна, помогает здорово.**

****

**2. Упражнения в постели.** Профилактика нарушений осанки(3-4 мин.)

**Киска мама говорила: «кис-кис-кис мои котятки ,просыпаемся ребятки!**

Дети сдвигают одеяло в ноги.

И.П.-лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Потянулись раз, два, три. Улыбнулись, посмотри.

«Потягивание»

 И.П. лёжа на спине дети поднимают руки вверх, на вдох-потянуться, на выдох-опускаем руки вниз.

« Улыбка»

 И.П. лёжа на спине дети поворачивают голову вправо-влево, улыбаются.

 **Руки к потолку подняли ,ими дружно помахали**. «Наши ручки»

И.П. лёжа на спине дети медленно поднимают руки вверх, делают вращательные движения кистями рук.

**Восп-ль: Жарайсыңдар балалар**

На кровати все мы сели и головкой повертели.

**Влево,вправо,влево,вправо,**

**Солға,оң жақ,солға,оң жаққа.**

«Повороты» И.П. сидя на кровати дети выполняют повороты головы вправо и влево.

**Восп-ль: Тут проснулись наши ножки,зашагали по дорожке.**

 Раз,два, три четыре.Бір,екі,үш, төрт.

 **« Хождение по дорожке»**

 И П. Лёжа на спине дети имитируют ногами хождение по дорожке.

 **Дружно на велосипеды сели и педали завертели.**

«Велосипед» И.П. лёжа на спине дети поднимают согнутые в коленях ноги,представляют, что едут на велосипеде.

**Ножки опускаем и немножко отдыхаем.**

**По ступенькам вниз шагаем.Обувь надеваем,зарядку продолжаем.**

**3. Общеразвивающие упражнения возле кроваток.**

Дети имитируют движения в соответствии с текстом (3-4 раза)



**«Чёрный кот»**

**Вот идёт чёрный кот**,(Шаги с высоким подниманием ног)

**Притаился- мышку ждёт**.(Приседания,руки к коленям)

**Мышка норку обойдёт**,(Встать,повернуться)

**И к коту не подойдёт.(**Руки в стороны)

**«Весёлый самолётик»**(3-4 раза)

И.П. Ноги на ширине плеч,спина прямая,руки согнуты в локтях.Вращательными движениями заводим моторчик самолёта,увеличивая темп.Руки в стороны,полетели.

**4.Дыхательная гимнастика** (3-4 раза)

**Восп-ль**:Чтоб здоровым сильным стать.Чтобне кашлять,не чихать.Дыхательную гимнастику будем выполнять.

1.**«Ёжик»**

Ёжик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

1-повороты головы вправо-короткий шумный вдох носом

2-поворот головы влево-выдох через слегка открытые губы.

2.**«Мышка и мишка»**

У мишки дом огромный

(выпрямиться,встать на носочки,поднять руки вверх,потянуться, посмотреть на руки,вдох)

У мышки-очень маленький

(присесть,обхватить рукамиколени,опустить голову,выдох с произношением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке

(походить на носочках)

Он же к ней не попадёт

**5.Закаливание. Профилактика простудных заболеваний.(1-2 мин)**

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол,смоченный 10% Раствором поваренной соли(1 кг. Соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте( начиная с 5-7 и до 16 сек.) После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течении 15 сек.

**6.Упражнения на массажном коврике.Профилактика плоскостопия(2-3 мин)**

**Восп-ль:**Этотковрик необычный,разноцветный,симпатичный.

Этот коврик очень важный,он лечебный,он массажный.

Аккуратно мы встаём друг за дружкою идём.

Ходим,ходим по дорожкам.Лечим, лечим наши ножки.Я хожу с осанкой гордо,прямо голову держу.

Не страшны шипы и кочки нашим пяточкам носочкам.Медленно шагаем друг друга не толкаем.(Ходьба по коврику,руки на пояс,спина прямая.)

**«Жираф»**

Стоя на коврике руки вверх,потянуться на носочках за руками.

**«Цапля»**

Попеременно стоять на одной ноге,руки на поясе.

**«Мыши»**

Ходьба по коврику на носочках,руки на пояс,спина прямая.

Медленно шагаем,друг друга не толкаем. К стульчикам своим проходим, садимся

Спина прямая.





**7.Упражнения с массажными мячиками**

**«Прокати мяч »**

**Восп-ль**:Яркий мячик ты найди,и каждой ножкой прокати

Раз,два,бір,екі,раз,два,бір,екі.

Сменим ножку.

Раз, два,бір,екі,раз,два,бір,екі.

И.П. сидя на стуле,спина прямая.Дети спокойно катают массажный мячиквзад-вперёд ногой(ступнёй)



**«Подпрыгивание»**

Дети остаются в исходном положении,мячик на полу,слегка прижатый стопой.Ногунадо слегка поднять,а потом опустить обратно на мячик,как бы легонько по нему ударяя.Стопа должна прыгать на мячике.Упражнение лучше выполнять в быстром темпе.

**Восп-ль:**Ты не бойся он хороший,хоть на ёжика похожий.

**«Покажи ёжику солнце»**

И.П.Сидя на стуле ,спина прямая, мяч зажат между стопами.Не сгибая коленей,поднять ноги,удерживать их в таком положении.

**Восп-ль:** В круг мы встали- улыбнулись, окончательно проснулись!

А теперь вот детвора, одеваться пришла пора.