

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Уфимский детский сад для детей с ОВЗ №6

**Конспект открытого мероприятия
«Укрепление здоровья детей через закаливающие
процедуры»**

Выполнила: воспитатель
Ишдавлетова Лилия Шамилевна

Уфа 2024г

Закаливание после сна

Цель:

1. Сохранить и укрепить здоровье детей.
2. Способствовать быстрому и комфортному пробуждению после сна.
3. Формировать правильную осанку.

Задачи:

1. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных упражнений.
2. Развивать двигательную активность детей, эмоциональную отзывчивость, стремление общаться со взрослыми и сверстниками.
3. Воспитать интерес к ЗОЖ.

Словарь: Здравствуйтесь, встаньте, вода.

1 часть. Сюрпризный момент (Входит мишка)

-Поздоровайтесь.

-Дети здороваются

-Мишка сегодня с вами будет делать гимнастику.

2 часть.

В кроватках

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И. п.: лежа на спине «езда на велосипеде».
3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

Возле кроваток

5. «Запускаем двигатель».

И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п. – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить : «Р-р-р». Повт.4-6раз.

6. «Летим на ракете».

И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить : «у-у-у-у». Повтор - 4-6раз.

7. «Надеваем шлем от скафандра».

И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повтор – 4-6 раз.

8. «Пересаживаемся в луноход».

И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох- и.п.; выдох- полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повтор - 4-бр.

9. «Лунатики».

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повтор по три-четыре раза в каждую сторону.

-Подъем детей

3часть .

1)Обливание ног прохладной водой(мишка поливает водой ноги детей)

2)Ходьба по дорожке «Здоровье»

3)Точечный массаж лица.

Мишка хвалит всех.

Заключительная часть

-Что мы делали?

-Мы делали гимнастику

-Дети прощаются с мишкой.

-Мишка говорит: До свидания