

Оздоровительно-физкультурное
занятие

***«Я здоровье укрепляю –
занимаюсь и играю»***

Инструктор по
физическому
воспитанию
Макарова Л.Н.

Гимнастика зверюшек



Заячья зарядка

**Заяц головой
вращает –
Мышцы шеи
разминает.
Делает
старательно
каждое движение,
Очень ему
нравится это
упражнение.**



ЕНОТ

**Полосатенький енот
Изображает вертолёт:
Лапками машет назад и
вперёд,
Словно собрался в далёкий
полёт.**



ВОЛЧОК

Серый волк немного сонн
Выполняет он наклоны:
«Ты, волчишка, не ленись
Вправо, влево наклонись
А потом вперед, назад,
Получишь бодрости заряд»



**Медвежонок
приседает,
От пола пятки
отрывает,
Спинку держит
прямо-прямо!
Так учила его
мама.**



БЕЛКА

Ну а белка,
словно
мячик,
дружно
прыгает и
скачет



ЗАЙЧИК

Раз – присядка, два –
прыжок
И опять присядка,
А потом опять
прыжок –
Заячья зарядка!



ПТИЧКА

Птичка скачет,
словно пляшет,
Птичка
крылышками
машет
И взлетает без
оглядки –
Это Птичкина
зарядка!



**У медведя во бору
Грибы, ягоды
беру.**

**А медведь
молчит,**

**Не рычит и не
урчит.**

**У медведя во бору
Я и мёду наберу.**



КОТЯТА

Сон прошёл, коты
проснулись,
Улыбнулись,
потянулись,
Лапки друг о дружку
трём
И в ладошки громко
бьём.
А теперь поднимем
ножки,
Как у нашей мамы
Кошки,
Левая и правая –
мы котята brave.



На животик
повернулись, Оторвали
от подушки
Носик, голову и ушки,
На коленки резво встали
–
«Хвостиками» помахали,
Выгнулись, прогнулись,
На бок повернулись,
Сели на кроватке,
Почесали пятки,
Постучали об пол
немножко,
Набирайтесь силы,
ножки!
Сил набрались наши
ножки,



**Сил набрались наши
ножки,
И пошли мы по
дорожке, По
неровной, по
колючей,
По шершавой – вот
какой!
Мы проснулись, мы
готовы
Петь, играть и бегать
снова.
Дружно нам сказать
не лень:
«Здравствуй день,
весёлый день!»**



**Носом – вдох
А выдох – ртом
Дышим глубже,
А потом –
Марш на месте, не
спеша,
Коль погода
хороша!**



ШАРИК

Воздух мягко
набираем,
Шарик красный
надуваем,
Шарик тужился,
пыхтел.

Лопнул он и
засвистел:
«Т-с-с-с-с!».



ШТАНГИСТ

Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься
спортом.

Штангу с пола
поднимаем,

Держим, держим... и
бросаем.

Наши мышцы не устали
И ещё послушней стали.

Нам становится
понятно:

Расслабление – приятно.



ПЧЕЛКА

Представьте себе
теплый, летний день.
Подставьте солнышку
ваше лицо,
подбородок тоже
загорает (разжать
губы и зубы на
вдохе). Летит пчелка,
собирается сесть
кому-нибудь на язык.
Крепко закрыть рот
(задержка дыхания).
Прогоняя пчелку
можно энергично
двигать губами.
Пчелка улетела.



ДОЖДИК

Дождик бегают по крыше –
Бом! Бом! Бом!
По весёлой звонкой крыше
–
Бом! Бом! Бом!
– Дома, дома посидите, –
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите, –
Бом! Бом! Бом!
Почитайте, поиграйте –
Бом! Бом! Бом!
А уйду – тогда гуляйте.
Бом! Бом! Бом!
Дождик бегают по крыше –
Бом! Бом! Бом!
По весёлой звонкой крыше
–
Бом! Бом! Бом!





**Закрываем мы глаза,
Вот какие чудеса,
Наши глазки отдыхают,
Упражненья выполняют..
А теперь мы их откроем,
Через речку мост построим.**



**Нарисуем букву
«О»,
получается легко.
Вверх поднимем,
глянем вниз,
Вправо, влево
повернём,
Заниматься вновь
начнём.**



**Мяч-«ёжик»
(упражнения с
шариком)**

**Я мячом круги катаю,
Взад-вперёд его
гоняю.**

**Им поглажу я
морошку,
Будто я сметаю
крошку.**

**И сожму его
немножко,
Как сжимает лапу
кошка.**

**Каждым пальцем мяч
прижму
И другой рукой начну.**



Упражнение с кольцом

Раз – два – три – четыре
– пять, (разгибать
пальцы по одному)

Вышли пальцы
погулять,

Этот пальчик самый
сильный, самый
толстый и большой.

Этот пальчик для того,
чтоб показывать его.

Этот пальчик самый
длинный и стоит он в
середине.

Этот пальчик
безымянный, он
избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал,
очень ловок и удал.



Мимические упражнения

Здесь живёт Хмурилка,
*Ребёнок нахмурился,
указательные пальцы возле
сведённых*

бровей.

Здесь живёт Дразнилка,
*Упражнение «Буратино»,
ребёнок показывает язык.*

Здесь живёт Смешилка,
*Указательные пальчики на
щеках, ребёнок улыбается.*

Здесь живёт Страшилка. *Глаза
широко открыты, руки
вытянуты вперёд, пальцы*

растопырены, рот открыт.

Это носик Бибка!

*Указательные пальцы сведены
на кончике носа.*

А где твоя улыбка?



**Будьте
здоровы!**



ГУСИ

Гуси на прогулке
Гуси – не простые
птицы, *Дети*
идут в колонне друг
за другом гусиной
ходьбой

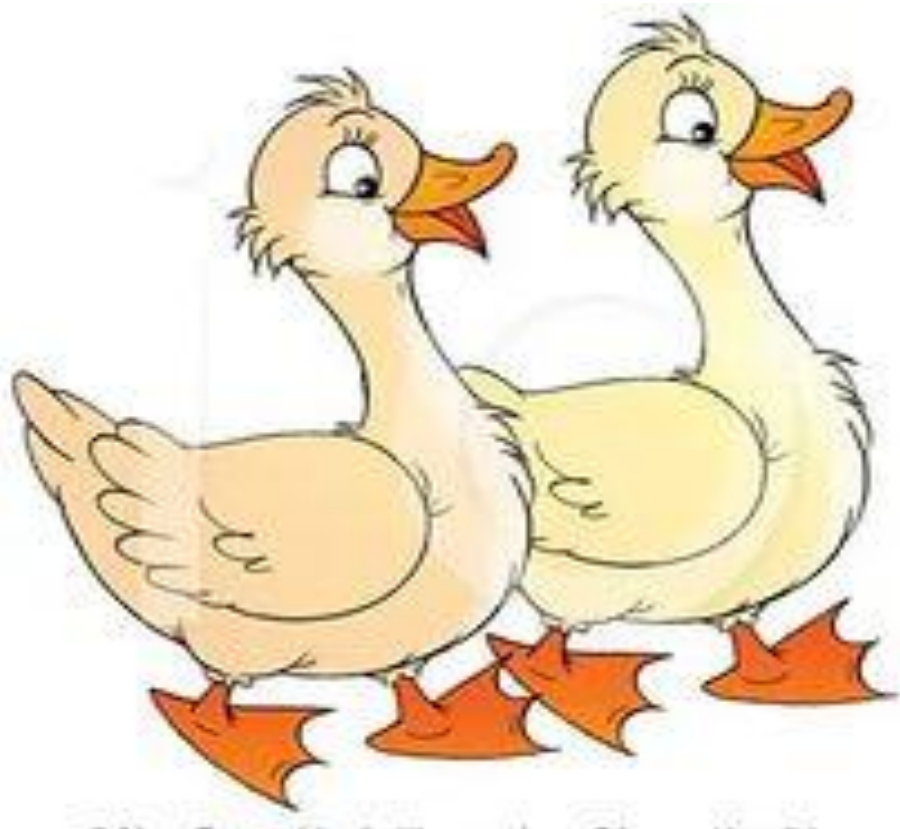
Ходят чинно,
вереницей.
вперевалку, слегка
вытянув шею

– Гуси, гуси! – Га-га-га!

– Хорошо вам? – Да-
да-да!

– Ну, идите веселей

На лужок, да
поскорей!



ОЗОРНЫЕ НОЖКИ

Ножка, ножка, не
ленись!

Раз – согнись, два –
согнись.

*Сгибание и
разгибание ног в
коленях.*

Раз, два, три, четыре,
пять!

Пришло время
поднимать

Платочек ножками
опять

