

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!»**



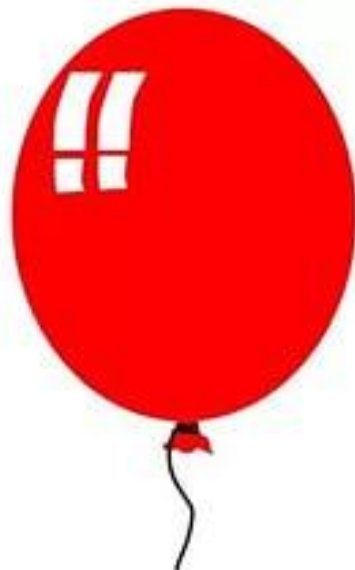
**Носом – вдох  
А выдох – ртом  
Дышим глубже,  
А потом –  
Марш на месте, не  
спеша,  
Коль погода  
хороша!**



# 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*

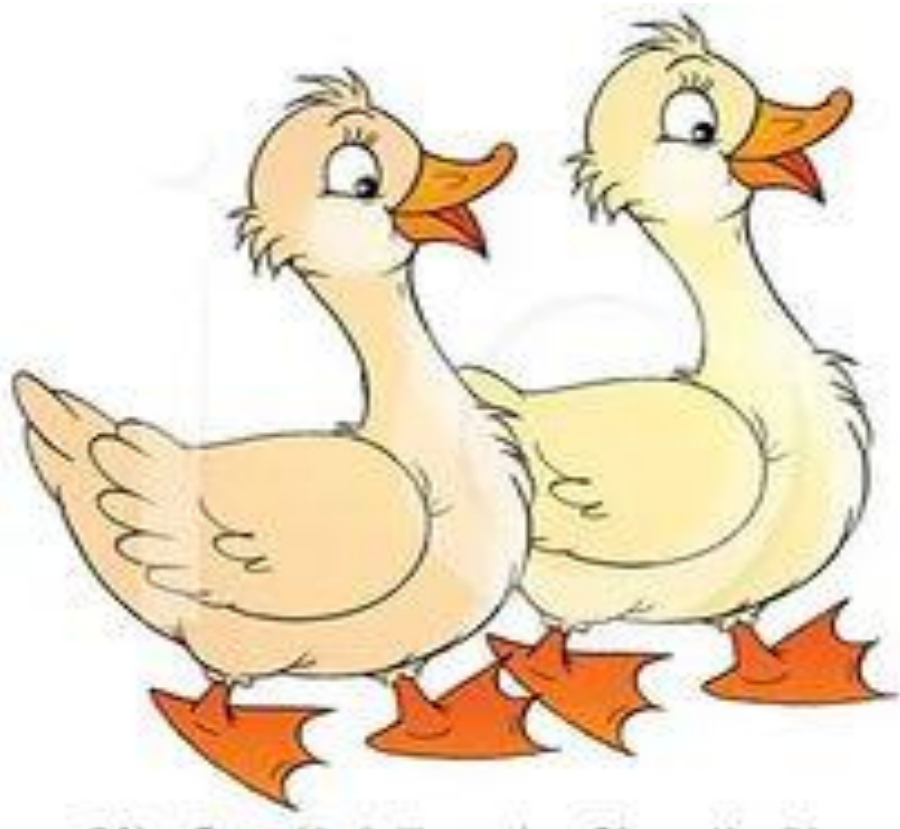
Ходят чинно,  
вереницей.  
*вперевалку, слегка*  
*вытянув шею*

– 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

