**Конспект занятия «Здоровые детки»**

**Автор: воспитатель МБДОУ Детский сад №84 «Снегурочка» Константинова Анна Алексеевна**

Цель: Выработать у детей привычку делать зарядку каждый день

Задачи:

1) Научить детей делать упражнения.

2) Стимулирование позитивных эмоций и хорошего настроения

3) Повысить общий тонус и укрепление иммунитета

4)Привить детям любовь к спорту

Оборудование: Мяч, резиночка, гимнастические коврики.

Ход занятия:

**Воспитатель**: Доброе утро, дети.

**Дети:** Доброе утро….

**Воспитатель:** Что то мы не проснулись, а теперь все вместе скажем доброе утро солнышку.

**Дети:** Доброе утро Солнышко!(все вместе )

**Воспитатель:** Ребята наше солнышко совсем грустное. А что нам нужно сделать что бы наше солнышко улыбнулось?

**Дети:** Развеселить…..

**Воспитатель:** А что нужно что наше солнышко стало бодрым, и веселым.

**Дети:** Сделать зарядку…

**Воспитатель:** Правильно ребята что наше солнышко улыбнулось нам нужно сделать зарядку,и набраться бодрости на весь день.

**Воспитатель:** Становимся в круг, и идем по кругу. Молодцы ребята!

Мы по кругу идём,

Все дружно шагаем.

Вправо шаг и влево шаг,

Весело шагаем в ряд

По кругу шагаем,

Вправо и влево.

Затем в другую сторону пойдём,

Мы на месте не стоим!

**Воспитатель:** Молодцы ребята. А теперь все становимся в круг.

Ставим ноги на ширине плеч, руки на пояс, круговые движения головой. На 1,2,3.4 делаем в правую сторону, на 1,2,3,4 в левую сторону.

Воспитатель; Здорово ребята, наше солнышко начало улыбаться, а значит мы продолжаем. А теперь мы разомнем наши плечи. Руки на плечи, ноги на ширине плеч. На 1,2 делаем в перед,3,4 назад. Упражнение начали….

**Воспитатель:** Молодцы ребята, теперь мы берем резиночку держим обеими руками на 1,2 мы растягиваем резиночку отводя наши руки в стороны ,на 3,4 смыкаем наши руки.

Воспитатель: Какие мы молодцы ребята. А теперь мы поиграем с вами в теплоход

От зелёного причала

Оттолкнулся теплоход.

*(шаг вперёд, руки опущены)*

Раз, два -

Он назад шагнул сначала.

*(два шага назад)*

А потом шагнул вперёд -

Раз, два –

*(два шага вперёд)*

И поплыл, поплыл по речке,

Набирая полный ход.

*(руки вытянуты вперёд и сомкнуты – это нос теплохода; движения по кругу мелкими шажками)*

**Воспитатель:** А теперь ребята мы с вами будем бегемотами. Все берем гимнастические коврики и садимся в кружок.

Сели бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

*Выполняем упражнение в положении лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.*

**Воспитатель**: Ребята, посмотрите наше солнышко улыбается. А теперь мы встаем в круг и передаем по кругу, у кого будет мяч в руках тот говорит пожелания солнышку на весь день.

**Дети:** Я желаю солнышку ……….(дети говорят хорошие пожелания солнышку) **Воспитатель:** Ребята какие хорошие пожелания для нашего солнышка вы сказали. Мы с вами приободрились и настроились на хороший день. Спасибо ребята за зарядку.

**Дети:** Спасибо зарядке - здоровье в порядке.