Номинация «Пропаганда здорового образа жизни»

**Фитнес для малышей «Прогулка в весенний парк»**

**Ханнанова Т.Г.**

**воспитатель**

**МАДОУ № 32 «Дуслык»**

**Форма проведения:** занятие**.**

**Возрастная категория:** дети младшей группы 3-4 года.

**Цели: -**продолжать учить детей согласовывать движения и речь;

-развивать чувство ритма, зрительное и слуховое восприятие, координацию движений, мелкую и общую моторику;

-расширять представления детей о насекомых, животных, цветущих травянистых растениях;

-развивать умение реагировать на сигнал, выполнять правила подвижных игр;

-формировать правильную осанку, двигательные навыки, умение ориентироваться в собственном теле и в пространстве;

-укреплять опорно-двигательный аппарат;

-воспитывать интерес к физической культуре, к совместным танцам и речевым играм;

**Оборудование:** корзина с игрушками, цветы крупные бумажные, магнитофон.

**Ход мероприятия:**

*(дети за педагогом входят в зал и образуют круг)*

Воспитатель: Ребята, я вам предлагаю отправиться на прогулку в весенний парк, а поедем мы туда на автобусе.

**Логоритмическое упражнение «Автобус» Железновой**

Вот мы и приехали, посмотрите как красиво вокруг, ой, а что это за корзина, давайте посмотрим, что в ней лежит.

**Разминка – звероаэробика «Что в корзиночке моей?»**

*(в руках воспитателя корзина с игрушками, накрытая платком)*

Что в корзиночке моей? Отгадай-ка поскорей!

Как лягушка скачет? *(достает лягушку)* Правильно, как мячик! *(дети прыгают*

Что в корзиночке моей? Отгадай-ка поскорей!

Толстый и мохнатый мишка косолапый! *(дети идут вразвалку, как медведь)*

Что в корзиночке моей? Отгадай-ка поскорей!

Крошечка-трусишка, серенькая мышка! *(дети бегают мелкими шажками)*

Что в корзиночке моей? Отгадай-ка поскорей!

Хитрая немножко ласковая кошка. *(ходят пружинящим мелким шагом, мяукают)*

Что в корзиночке моей? Отгадай-ка поскорей!

Беленький и чистый, заинька пушистый *(прыгают на двух ногах, руки «лапки»)*

Что в корзиночке моей? Отгадай-ка поскорей!

Маленькая птичка, звонкая синичка. *(«летают», поют «вить-вить»)*

Что в корзиночке моей? Отгадай-ка поскорей!

В шелковом жилете Петушок наш –Петя! *(ходят важно, высоко поднимая колени)*

Что в корзиночке моей? Отгадай-ка поскорей!

Драка-забияка, рыжая собака. *(дети ходят, «лают»)*

Пока мы с вами играли, солнышко высоко поднялось. Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

*(дети скрещивают ладошки, широко раздвигая пальцы, образуя «солнышко с лучами»)*

**Упражнение хатха-йоги «Солнечная поза»** *- встать прямо, ноги на ширине плеч, медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях)*

Солнышко уже высоко. Вы тянитесь навстречу теплым лучам, над нами глубокое небо. Солнечные лучики проникают в каждую клеточку вашего организма. Тело наливается упругой силой, бодростью, становится гибким, сильным. Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце, остальные подарите друг другу, улыбнитесь. Разбудило солнышко всех детей. А теперь давайте со всеми поздороваемся.

**Пальчиковая гимнастика «Здравствуй»**

Вот какая детвора, деткам музыка слышна:

«На зарядку, на зарядку, на зарядку, становись!»

*(дети выполняют комплекс ритмической гимнастики)*

**«Музыкальная зарядка» -** *по показу воспитателя.*

Ребята, посмотрите, пока мы занимались гимнастикой, на полянке в парке распустились цветы.

**Пальчиковая гимнастика «Цветок»**

Словно в бутончик собрал лепестки - *в горстку собрать пальцы правой руки*

Солнце свои посылает лучи - *пальцы раскрыть у левой руки*

Утром под солнцем цветы раскрываются - *пальцы правой руки распрямляются*

Солнышко село, и сумрак сгустился, и до утра мой цветочек закрылся.

А вот и бабочки появились, они очень любят цветочный нектар.

**Музыкально-словесная игра «Бабочки»**

*(на полу разложены объемные бумажные цветы разного цвета)*

Бабочки летали у лесной полянки - *дети бегают под музыку, машут руками*

Крылышки устали, нет ли где тут лавки? *изображая бабочек.*

Отдохнуть бы нам чуток, сядем лучше на цветок! - *дети останавливаются*

Мы же крошки-бабочки, нам не нужно лавочки!

Где любимый наш цветок, красный цветик-огонек? - *дети ищут цветок красного*

*цвета, стайкой приседают около него.*

Где любимый наш цветок, желтый сладенький медок? - *дети ищут цветок желтого*

*цвета, приседают возле него*

Где любимый наш цветок, синий яркий лепесток? - *дети ищут цветок синего цвета.*

Где любимый наш цветок, белый длинный лепесток? – *дети ищут цветок белого*

*цвета, приседают возле него.*

Давайте попробуем вдохнуть чудесный аромат весенних цветов.

**Дыхательная гимнастика.**

Цветы весенние прекрасны, вдохни их нежный аромат

Ты сделай вдох спокойный, плавный, на выдохе скажи ты: «Ах»…

Улетели бабочки, а вот посмотрите, кто это мяукает? *(кот)* Он просит, чтобы мы с ним поиграли, ведь он так любит охотиться на мышек.

**Подвижная музыкальная игра «Кот и мыши» сл. и муз. М. Картушиной**

**Пальчиковая игра «Коташка»**

Вот какой коташка, круглая мордашка.

И на каждой лапке коготки – царапки.

Котик точит коготки, очень острые они.

А потом играет – мячик догоняет. *(раздаются звуки поезда)*

Ребята, слышите? Это поезд приближается, значит нам пора возвращаться в детский сад, усаживайтесь поудобнее…

*(под песню «Поезд» дети «уезжают» из зала)*

**Список литературы:**

1. М.Ю.Картушина «Конспекты логоритмических занятий с детьми 3-4 лет»

М.:ТЦ Сфера,2006

2. М.Ю.Картушина «Зеленый огонек здоровья».

Методическое пособие для педагогов ДОУ.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.

3. журнал «Музыкальный руководитель» № 4, 2006 г.