Инструктор ФК Виниченко Ю.В.

**Игровое занятие с использованием упражнений оздоровительной гимнастики для второй младшей группы**

**«Урожай»**

**Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса.**

**Задачи:**

- укреплять здоровье детей;

- развивать все  группы мышц;

- формировать двигательные умения;

- развивать физические качества

**Вводная часть.**

Ходьба друг за другом. Ходьба с остановкой по сигналу. Бег друг за другом. Ходьба врассыпную и бег инструктором. Ходьба и бег чередуются. Дети должны ходить и бегать, используя всю площадь зала. По сигналу дети останавливаются и поворачиваются к инструктору.

**Основная часть:**

Нужно маме помогать,

На даче урожай собрать.

С ветки яблочко сорвем

И в корзиночку кладем.

И.п. – ноги вместе, руки внизу.

*Выполнение*: 1-2 встать на носочки, руки поднять вверх, потянуться, 3-4 наклониться вниз, «положить яблочко в корзинку», 5-6 – и.п. *(Повторить 4 раза)*

Мы на грядках наклонялись

И клубничку собирали.

Одну ягодку сорву,

А другую в рот кладу.

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу (имитировать сбор ягод), 3-4 – выпрямится, «положить ягодку в рот», 5-6 и.п*. (Повторить 4 раза)*

Под веточкой пролезали,

С земли груши собирали.

Только нужно их помыть,

пыль и грязь с них нужно смыть.

И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе.

*Выполнение:* 1-2 – перекатиться на животик, 3-4 перекатиться на спинку. *(Повторить 4 раза)*

Урожай мы весь собрали

И все вместе поплясали

*Произвольный танец (10-20с)*

**Подвижная игра «Собираем урожай»**

В огород пойдем, урожай соберем. (Маршировать на месте.)

Мы морковки натаскаем (Изображать, как вытаскивают из земли морковь.)

И картошки накопаем. ( Изображать, как копают.)

Срежем мы кочан капусты, (изображать, как срезают у земли кочан.)

Круглый, сочный, очень вкусный, (показывают круг руками — 3 раза.)

Щавеля нарвем немножко (Изображать, как рвут щавель.)

И вернемся по дорожке. (Маршировать на месте.)

**Пальчиковая гимнастика «Компот»**

Будем мы варить компот, Фруктов нужно много, вот. (Левую ладошку сложить «ковшиком», а указательным пальцем правой руки «размешивать в ней».)

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и сахарный песок. (Загибать пальчики, начиная с большого, на обеих руках.)

Варим, варим мы компот.

Угостим честной народ. (Опять «варить» и «размешивать».)

**Заключительная часть.**

Ходьба друг за другом, выход из зала.