Инструктор ФК Виниченко Ю.В.

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

**«Поиграем»**

**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, на носках, на пятках. Бег за друг другом. Ходьба врассыпную. Построение в круг.

**Основная часть:**

Крутим мы фонарики –

Маленькие шарики.

И.п. – ноги вместе, руки внизу.

*Выполнение*: 1-2 – поднять руки вверх, сделать фонарики, 3-4 и.п. *(Повторить 4 раза)*

Мы вас в гости приглашаем,

Вкусным чаем угощаем.

И.п. ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях впереди *(Повторить 4 раза)*

*Выполнение*: 1-2 – выпрямить руки перед собой, ладонями вверх («зовем к себе в гости»), 3-4 и.п. *(Повторить 4 раза)*

Полежим, позагораем

И о море помечтаем.

И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтях под головой подбородок на сплетенных пальцах, ноги лежат прямо.

*Выполнение:* 1-4– поднять согнутые в коленях ноги и помахать ими, 5-6 и.п. *(Повторить 4 раза)*

Славно мы повеселились –

Отдыхали и резвились.

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение: 1-4 прыжки на двух ногах на месте, 5-8 – ходьба на месте. (Повторить 4 раза)

**Пальчиковая гимнастика «ВЕСНА»**

*(Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими).*Стучат всё громче дятлы,
Синички стали петь.
*(Ладони сомкнуты "ковшом", поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены).*
Встаёт пораньше солнце,
Чтоб землю нашу греть.
*(Движения повторяются).*Встаёт пораньше солнце,
Чтоб землю нашу греть.
Бегут ручьи под горку,
Растаял весь снежок,
*(Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повёрнуты вниз).*
А из под старой травки
*(Ладони сомкнуты "ковшом").*Уже глядит цветок...
*(Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка).*А из под старой травки
Уже глядит цветок
*(Движения повторяются).*Раскрылся колокольчик
*(Руки стоят на столе, опираясь на локти. Пальцы сжаты в кулак).*В тени там, где сосна,
*(Пальцы постепенно разжимаются, свободно расслаблены (чашечка колокольчика*).
Динь-динь, звенит тихонько,
*(Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая "динь-динь").*Динь-динь, пришла весна.
Динь-динь, звенит тихонько,
Динь-динь, пришла весна.