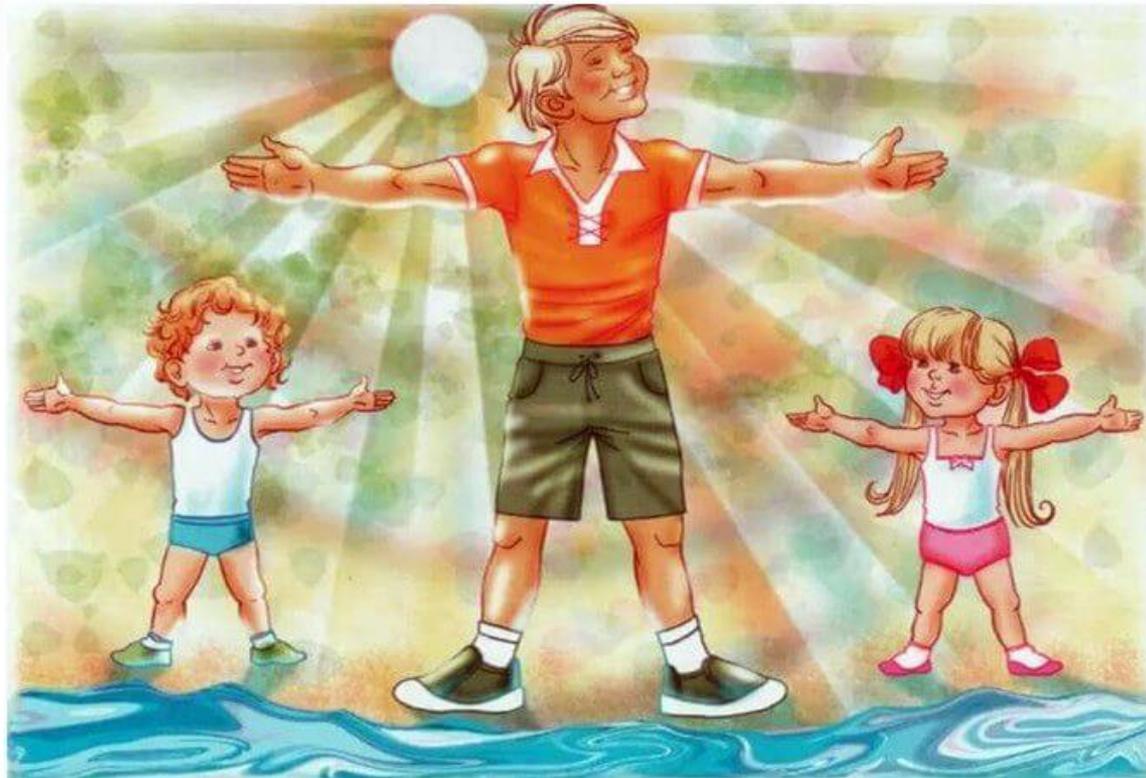


# Конспект занятия по закаливанию детей 3-х лет

## Тема: «Страна Здоровейка»



Глушкова Ирина Викторовна,  
Инструктор по физической культуре  
МАДОУ д/с №59

## Цели и задачи занятия:

**Цель** – научить детей движениям и действиям, направленным на самооздоровление, способствующих профилактике простудных заболеваний.

### **Задачи:**

#### *Оздоровительные:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат;
- Учить детей правильно использовать вдох и выдох при выполнении дыхательных упражнений.

#### *Развивающие:*

- Развивать общую и мелкую моторику. Координацию движений, пространственные представления;
- Развивать эмоциональную отзывчивость.

#### *Образовательные:*

- Формировать умение выполнять движения по показу взрослого;
- Через развитие сюжета истории активизировать двигательную деятельность детей;

#### *Воспитательные:*

- Поддерживать положительный настрой во время занятия;
- Воспитывать интерес к занятиям.

## Методы и приемы:

**Игровой метод** – включение в занятие сюрпризного момента и подвижных игр;

**Метод строго регламентированного упражнения** – точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения с нормированием интервалов отдыха и чередование их с нагрузками;

**Переменный метод** – последовательное варьирование нагрузки в путем направленного изменения скорости движения, темпа, амплитуды движений, смены техники движений;

**Словесный метод** – художественное слово (загадки, стихи, речевки);

**Наглядный метод** – показ взрослого.

## Оборудование:

- Игрушка-зайчик;
- Обручи;
- Массажные коврики;
- Тоннель;
- Полотенца для ног

## Предварительная работа:

Индивидуальная работа по развитию основных видов движения, подготовка спортивного инвентаря.

## Страна «Здоровейка» Вводная часть

Дети после сон часа выходят в зал закаливания, снимают обувь и строятся в одну шеренгу.

Загадка про гостя

Сюрпризный момент: гость – игрушка «Заяц»

Введение в образовательную ситуацию «Учим зайку закаляться»



## Основная часть



**Упражнение  
«Самолет»**



**Упражнение  
«Хомячок»**

## Основная часть



### Упражнение «Полоса препятствий»

Дети по очереди друг за другом переходят воображаемый ручеек по массажным коврикам как по камушкам, высоко поднимая ноги шагают через препятствие и переползают через трубу.

Дети по очереди друг за другом проходят по массажной доске, переходя воображаемый ручеек по массажным коврикам как по камушкам, высоко поднимая ноги шагают через препятствие и переползают через трубу.



## Основная часть

### Контрастное обливание ног

Осуществляется совместно с воспитателем в комнате для контрастного обливания.



## Заключительная часть Рефлексия, подведение итогов

