Составила:

Сусметова Марина Николаевна,

воспитатель 1 кв. категории

**Комплекс сюжетной гимнастики в младшей группе с элементами игрового самомассажа «Весёлые зайки».**

 Комплексы подобных гимнастик разработаны в связи с реализацией соавторской программы по игровому самомассажу «Помоги себе сам», которая нацелена на воспитание здорового во всех отношениях ребёнка, на закаливание и укрепление его физического и психического здоровья. Реализация программы проходит как во время ООД, так и в режимных моментах.

1 раз в неделю проводится утренняя гимнастика с включением элементов игрового самомассажа.

**Программное содержание**

*Оздоровительные задачи*

- содействовать улучшению работоспособности детского организма;

-продолжать укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку

*Образовательные задачи:*

- продолжать формировать двигательные умения и навыки;

- продолжать учить ходьбе в колонне, соблюдая дистанцию во время передвижения.

*Воспитательные задачи:*

- воспитывать интерес к двигательной деятельности;

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;

- продолжать воспитывать смелость, ловкость, умение соблюдать правила игры

**Ход гимнастики**

Дети заходят в музыкальный зал и строятся по росту.

**Воспитатель:**

Здравствуйте, ребятки! Отгадайте-ка загадку:

Это что за зверь лесной

Встал, как столбик под сосной!

И стоит среди травы –

Уши больше головы?

**Дети:** айчик!

Правильно это зайчик! А вы хотите сегодня быть зайками?

**Дети:** Да!

*(Воспитатель одевает детям шапочки зайчат).*

**1.Вводная часть:**

**Воспитатель:** Вот какие зайки, зайки-побегайки!

На лесную, на полянку приглашаю зайки вас!

Повернулись на право. За Евой по залу шагом марш!

Отправляемся в поход,

Много нас открытий ждёт!

Мы шагаем друг за другом

Лесом частым, полем, лугом!

*(обычная ходьба по залу)*

По тропинке в лес заходим,

Руки за спину кладем

И на пяточках идем.

Спинки держат ровно зайки,

Наши зайки-побегайки

*(ходьба на пятках)*

Снова дальше мы идем.

Перед нами водоем.

Прыгать мы уже умеем,

Прыгать будем мы смелее:

Раз-два, раз-два –

Позади уже вода.

*(прыжки с продвижением вперёд)*

А теперь мы побежали,

Лапки в кулачки все сжали,

Побежали, побежали,

Лапки в кулачки все сжали.

*(бег обычный)*

Не шумим и не поём,

Словно мышки мы идём,

На носочках мы идём,

И лису мы не спугнём.

*(ходьба на носках)*

А теперь присели,

Решили отдохнуть,

Немножко посидели

И снова в дальний путь.

*(приседание)*

Ты дружней, дружней шагай,

Ножки выше поднимай.

Через кустики и кочки,

Через ветки и пенёчки,

Мы старательно шагали,

Не споткнулись, не упали

А теперь все дружно встали!

**В:** (построение в 2 шеренги) на вытянутые руки разомкнись!

**2.Основная часть:**

**Воспитатель:** на лесную полянку вышли зайки и хотят размяться, чтобы быть сильными, ловкими и не бояться ни лисы, ни волка.

|  |  |
| --- | --- |
| **1.**Стал наш зайка средь травы.Уши выше головы. | И. п. ноги вместе, руки вдоль туловища.В:1 – руки вверх, подняться на носочки, 2 – и. п. (5–6 раз) |
| **2**. Зайке весело стоять,Стал он лапками махать.Раз-два, раз-два,Стал он лапками махать. | И. п. ноги вместе, руки за спиной.В: 1 -руки вперёд,2 – и. п. (5 – 6 раз) |
| **3**. Зайки ставьте лапки шире,Ну-ка зайка повернись.Вот так покажись,Вот так повернись. | И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.В: 1 – поворот вправо, 2 – поворот влево.(5 – 6 раз) |
| **4.**На лужайке мы присядемСпинку прямо держат зайкиРаз присели,Два привстали.Будем дружно приседать,Будем дружно мы вставать. | и. п.  ноги вместе, руки на поясе.В: 1 – присели, 2– и. п. (5–6 раз) |
| **5.**Зайки лапки ставим вместе,И попрыгаем на месте,Девочки и мальчики,Прыгают как зайчики,Прыг - скок, прыг - скок,Не на пятку на носок,Прыг -  скок, прыг -  скок,Веселей дружок!А теперь мы пошагаемНожки дружно поднимаемЗайки лапки ставим вместе,Снова прыгаем на месте!Будут зайки отдыхатьБудут весело шагать | Прыжки в чередовании с ходьбой  20\*2И. п. ноги вместе, руки на поясе.* Прыжки на двух ногах на месте.
* Ходьба.
 |

**3.Заключительная часть:**

**Массаж спины «Был у зайки огород»**

**Был у зайки огород** *(поглаживание вдоль спины)*

**Ровненькие грядки** *(поперёк спины).*

**Он зимой играл в снежки** *(постучать кулаками по спине снизу вверх)*

**Ну а летом в прятки** *(пальцы по спине побежали снизу вверх и "спрятались" подмышки)*

**А весною в огород зайка с радостью идет** (пальцы *по спине "идут")*

**Он сначала все вскопает, все вскопает, все вскопает** (пощипывания)

**А потом все заровняет, заровняет, заровняет** *(поглаживания, как будто ямки заравниваешь)*

**Семена просеет ловко** (легкие *быстрые постукивания всеми пальцами поочерёдно)*

**И пойдет сажать морковку** (пальцы *"пошли")*

**Ямка - семя, ямка – семя** (ущипнуть*, пальцем семечку придавить)*

**Закопает, заровняет** *( поглаживания)*

**И потом у зайки вновь вырастет его морковь** (пальцами *пробежать и на макушке пальцы изображают ботву от морковки).*

***Воспитатель:*** Молодцы *зайчики* вы сегодня были ловкими, быстрыми и шустрыми, а теперь мы опять превратимся в девочек и мальчиков. Для этого мы сейчас 3 раза подпрыгнем, повернёмся вокруг себя, хлопнем в ладоши, снимем наши волшебные маски и отправимся в группу.