ГУСО «Пружанский районный центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации»

Конспект комплекса утренней зарядки

по мотивам русской народной

сказки «Репка» для детей первого класса

 Подготовил воспитатель класса

 Чередничнеко Н. В.

22.10.2020

**Комплекс утренней зарядки**

**по мотивам русской народной**

**сказки «Репка» для детейпервогокласса**

**Цель**: Создание условий для оздоровления организма посредством выполнения комплекса физических упражнений.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Создать условия для формирования основных двигательных умений и навыков.
2. Обеспечить условия для формирования устойчивого интереса к утренней гимнастике.
3. Создать условия для формирования готовности детей к совместной деятельности.
4. Способствовать развитию самостоятельности и инициативы.

**Развивающие:**

1. Способствовать развитию навыков взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками.
2. Создать условия для развития распределения и переключения внимания.
3. Способствовать развитию у детей двигательной, долговременной памяти.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать умение слушать друг друга.
2. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности.
3. Создать условия для радостного настроения, дать детям эмоциональный заряд на предстоящий день.

**Оборудование**:аудиозаписи,костюмы персонажей сказки «Репка»,стол со скатертью,стулья,чайный сервиз, рюкзак, мягкие игрушки:кот и мышь; макет огорода с репкой, игрушечная тачка.

**Вводная часть.**

Воспитатель:

- Ребята, сегодня я нарядила вас в эти сказочные костюмы, потому что мы отправляемся в путешествие по сказке «Репка».(Распределение ролей сказочных персонажей).

*Аудиозапись «Репка».*

-Жили были дед и баба. И была у них внучка. А еще сними жила собачкаЖучка, кошка и маленькая мышка. Жили дружно. Одним осенним утром семья завтракала.Решили, что пора сходить на дальний огород и проверить,как там урожай.Собрались они в путь. Взяли с собой Жучку, кошку и мышку( мягкие игрушки ложатся в рюкзачок,который надевается бабке на плечи). И пошли.

(Персонаж Жучка- ребенок с НФОДА в коляске. Выполнение упражнений с ним происходит совместно с помощником воспитателя. Далее упражнения обозначаются,как персональные упражнения для этого ребенка).

***Обычная ходьбадруг за другом по кругу, руки на поясе. 2 круга.***

***Персональные упражнения (ребенка провозят в коляске по кругу).***

-Выглянуло солнышко.

***Ходьба по кругу,руки в стороны. 2 круга*.**

***Персональные упражнения(1 круг - правая рука в сторону,2 круг- левая рука в сторону).***

-Вот уже и огород виден.

***Ходьба друг за другом по кругу в ускоренном темпе, руки на поясе. 2 круга.***

***Персональные упражнения (ребенка провозят в коляске по кругу).***

- Вот пришли они на огород и видят, дед посадил репку, а она выросла большая-пребольшая.

***Упражнение на восстановление дыхания.***

***(Руки через стороны вверх– глубокий вдох через нос; резко опустить руки вниз – выдох через рот.Повторить 2-3 раза).***

(Ребенка из коляски садят на пол. Помощник воспитателя садится с ним рядом и выполняет персональные упражнения).

**Основная часть:**

**Воспитатель:**

-Дед решил, что репку пора уже рвать,но сначала не помешало бы размяться.

*Аудиозапись «Выход деда».*

***И.п.: - Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. Присесть.2. И.п.(5 раз).***

***Персональные упражнения: И. п.: - Ноги прямые.1.Согнуть ноги в коленях.2.И. п.(5 раз).***

-Пошел дед репку тащить. Тянет-потянет, а вытянуть не может.Позвал дед бабку.Она видит, что дед не справляется,и решила продолжить зарядку.

*Аудиозапись «Выход бабки».*

***И.п.: Ноги на ширине плеч, руки на поясе.1. Наклон вниз, достать руками до пола.2. И.п.(5 раз)***

***Персональные упражнения: И. п.: - Спина прямая.1.Наклон вперед.2. И. п.(5 раз).***

- Бабка за дедку, дедка за репку, тянут - потянут, вытянуть не могут. Позвала бабка внучку. Внучка предложила свое упражнение.

*Аудиозапись «Выход внучки».*

***И.п.: Ноги на ширине плеч, руки на поясе.1. Наклон в правую сторону.2. И.п. 3. Наклон в левую сторону 4. И.п.( 5 раз).***

***Персональные упражнения: И. п.: Спина прямая.1.Наклон в правую сторону.2.И. п. 3. Наклон в левую сторону 4. И.п.(5 раз).***

-Внучка за бабку,бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут. Позвала внучка Жучку. А собачка шустрая. Рада, что ее позвали на помощь.

*Аудиозапись «Выход Жучки».*

***И.п.: Ноги на ширине плеч, руки на поясе.1.Поворот туловища в правую сторону.2. И.п.3. Поворот в левую сторону. 4. И.п.(5 раз).***

***Персональные упражнения: И. п.: Спина прямая.1.Поворот туловища в правую сторону.2.И. п.3.Поворот туловища в левую сторону. 4. И.п.(5 раз)***

*Аудиозапись «Репка».*

-Внучка за бабку,бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут.Позвала Жучка своих друзей – кошку да мышку. Прибежали они дружно, ухватились крепко за репку и все вместе вытащили её из земли!

(Ребенка садят в коляску).

**Заключительная часть.**

Воспитатель:

-Все рады, что вместе вытянули чудесную репку .

Дети становятся в круг, в центре круга - репка.

***И.п.: Ноги на ширине плеч, руки перед собой 1. Сжать кулаки 2. Разжать кулаки.(6 раз).Персональные упражнения: И. п.: Правая рука вперед. 1. Сжать кулак. 2. Разжать кулак(3 раза). И. п.: Левая рука вперед.1. Сжать кулак.2. Разжать кулак(3 раза).***

-Пошли они домой. Репку решили пока оставить в огороде, а то не смогут ее занести.

***Ходьба друг за другом по кругу, положив руки на плечи впереди идущему.***

***Персональные упражнения (ребенка провозят в коляске по кругу).***

-А дед вернулся за репкой, погрузил ее в тачку и повез домой.

Список используемых источников:

1.Русская народная сказка « Репка».

2.Аудиозаписи.