

Конспект солевого  
закаливания после дневного сна  
в ранней группе  
«Котята»

Подготовила воспитатель:

Якунина Н.Н.

## **Цели:**

Поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка после дневного сна, профилактика нарушений осанки и стопы. Развивать выносливость, координацию движений, укреплять организм детей с помощью закаливания.

## **Оборудование:**

Тактильные дорожки, сухая и мокрая дорожки (в растворе соли), ребристая доска, колокольчик.

## **Ход:**

**1.** Пробуждение: воспитатель звенит в колокольчик.

**В.: Колокольчик золотой.**

**Он всегда, везде со мной.**

**«Просыпайтесь!» - говорит,**

**«Закаляйтесь!» - всем велит.**

**2.** Комплекс закаливающих упражнений в кровати.

**В.: На коврик котят спят,**

**Просыпаться не хотят.**

**И. п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх за голову, потянуться. (4р.)

**Вот на спинку все легли**

**Расшались тут они.**

**И. п.:** лежа на спине, руки за головой. Выполнить упражнение «Жуки» (4 р.).

**Хорошо нам отдыхать,**

**Но уже пора вставать.**

**И. п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх перед собой и потереть ладони друг об друга (4р.).

**3.** Комплекс закаливающих упражнений перед кроваткой.

**В.: Встали мои котятки, Выгнули спинки.**

**И. п.:** стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться (4р.).

**Разгладили лапки.**

**И. п.:** стоя, ноги вместе. Потереть руки и ноги от пальчиков вверх.

**Разгладили спинку.**

И. п.: то же. Потереть спину руками.

**Разгладили грудку.**

И. п.: то же. Погладить грудь.

**Вымыли щечки.**

И. п.: то же. Погладить щеки ладошками.

**И пошли гулять по лесочку.**

Дети на носочках выходят в группу.

**4. Ходьба по дорожкам здоровья.**

**В.: А теперь пойдем мы в лес,**

**Где деревья до небес.**

**Идем по дорожке,**

**Высоко поднимая ножки.**

**Киски по лесу гуляли,**

**За природой наблюдали.**

**Большие ноги шагали по дороге... Большие ноги шагали по дороге:**

**ТОП, ТОП, ТОП!**

**Маленькие ножки**

**Бежали по дорожке:**

**Топ-топ-топ-топ-топ!**

В.: Котятки мои нагулялись, закалились и, конечно, устали. А теперь котятки покружились и в ребятки превратились, а сейчас ребятки сели на стульчики и отдохнули.