

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА И ЗАКАЛИВАНИЕ (подготовительная группа)

Цели:

- * обеспечивать детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности;
- * закреплять навыки проведения само массажа рук, носа, ушей ,активизируя биологически активные точки;
- * проводить профилактику плоскостопия;
- * формировать правильную осанку;
- * осуществлять комплекс закаливающих процедур: воздушные ванны, босо ножье, кратковременное воздействие холодной водой — обширное умывание (рук, лица, шеи, груди);
- * закреплять умение осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений;
- * воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать, выполнять разнообразные упражнения, подвижные игры.

Материал: дорожки "Здоровья" с различными раздражителями, корзинка с шишками.

Время проведения: после дневного сна.

Место проведения: спальня, групповая комната.

ХОД:

1. Гимнастика-побудка

Воспитатель

- Эй, ребята, просыпайтесь!

Вам вставать пришла пора.

Потянитесь. Улыбнитесь

На живот перевернитесь.

А теперь опять на спину,

Потянулись еще раз.

Вдох и выдох. Вдох и выдох

Повторим еще раз.

Поднимите ноги вместе,

Опустите на кровать.

Руки в стороны расставьте

Хватит спать! Пора вставать!

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)

2. Ходьба по дорожкам здоровья с различными раздражителями

Мы стараемся, стараемся

Физкультурой занимаемся!

Пусть будут руки крепкими,

Пусть будут ноги сильными.

Мы будем все здоровыми,

Веселыми, спортивными.

3. Общеразвивающие упражнения

1. «Пловцы»

И.П. основная стойка, руки развести вперед «плывем» (повт. 6-7 раз)

2.»Футболисты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки за спиной.

- поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене(повт. 6-7 раз)

3.»Штангисты»

И.П. основная стойка Приседания, руки сжаты в кулачки (повт. 6-7 раз)

4.»Бегуны» - бег на месте высоко поднимая колени

4. Дыхательная гимнастика «Хорошо в лесу»

И.П. основная стойка 1 - рук в стороны, глубокий вдох носом

2-5 – на выдохе произнести «хо – ро - шо в ле-су»

6- - вернуться в И.П. (5 раз)

5. Самомассаж

Для носа

(указ. пальцами прижать крылья носа, поворачивать вправо влево)

Наш носик паровоз

В гости всех ребят повез.

Он в волшебную страну

Дыхательную

(вдох, выдох повт. 4 раза)

Для ушей

Чтобы ушки не болели

Разотрем их поскорее.

Вот сгибаем, отпускаем

И опять все повторяем.

Прокатывание шишек между ладонями (тыльными сторонами рук, пальцами)

Белка шишки принесла

И ребятам раздала.

Шишки все мы разбираем

И в ладошках покатаем.

6. Умывайка (водные процедуры)

В кране чистая водица

Ну-ка дети, быстро мыться.

Мою руки, мою шею,

Ни о чём, я не жалею!!!!!!!

7. Самомассаж: поглаживание, разминание, снова поглаживание. Поглаживание выполняют от ногтей до лучезапястного сустава.

(Дети сидят на кровати выполняют «Пальчики проснулись» массаж пальцев).

Наши пальчики проснулись, а теперь будем наши ушки (поглаживание кромок ушей, выполняют сверху вниз, пощипывание и снова поглаживание) .

А теперь погладим носик и щёчки (начинаем от переносицы к щекам, тремя пальцами - средний, указательный, большой, разминаем и поглаживаем). Погладим лоб от середины лба, разомнём.

Какие мы хорошие, сейчас погладим себя по голове (от макушки вниз, выполняя правой рукой а затем левой рукой).

8. Быстро сняли майки и побежали за рукавичками; по ходу дети идут по «Дорожке здоровья» идут по ребристой доске, коврик с «шипам», прыгают в цветы, по следам. Дети на руки одевают рукавички, выстраиваются друг за другом. Начинают поглаживать грудь, растирать ее и снова гладить. Массаж руки (от кисти к предплечью, перейти к массажу ног пощипывание и поглаживание (от ступни к бедру)).

Дети поменяются рукавичкой с товарищем и помассировать спину друг другу (ПОВТОРИТЬ ХОДЬБУ ПО «ДОРОЖКЕ ЗДОРОВЬЯ», положить рукавички в кармашки. А теперь одели майки и обувь. Перейти к водным процедурам: полоскание горла и мытьё лица, рук по локоть. Растирание рук полотенцем.

Гимнастика в постели

1. Потягивания-поднимания поочередно правой и левой ног и рук одновременно
2. Поочередное сгибание и разгибание ног.

**.Самомассаж головы.*

Сидя на кровати, ребенок имитирует движения:

1. Включает воду, трогает ее, мочит волосы.
2. Наливает шампунь в ладошку и начинает изображать мытьё головы.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. Смывает шампунь с головы.
6. Берет полотенце и сушит им волосы.
7. С любовью и лаской расчесывает волосы пальцами, словно расческой.

**Дыхательные упражнения:*

Весьма надежное средство, укрепляющее защитные силы организма и охраняющее от простуды, – закаливающие дыхательные упражнения, которые выполняют утром до завтрака или вечером после ужина: * **Ветерок**

** Ветерок*

Взрослый произносит текст и показывает движения, а малыш их запоминает и повторяет:
Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос). Хочу налево поsville (поворачивает голову налево, делает губы трубочкой и дует),

Могу подуть направо (голова прямо – делает вдох через нос, голова направо – выдох через губы трубочкой),

Могу и вверх (голова прямо – делает вдох через нос, затем выдох через губы трубочкой и снова вдох),

И в облака (опускает голову, подбородком касается груди и делает спокойный выдох через рот)

Ну а пока, я тучи разгоняю (выполняет круговые движения руками).

***Самолет**

Взрослый рассказывает стихотворение, а малыш выполняет движения в его ритме:

Самолетик-самолет (разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полет (задерживает дыхание)

Жу-жу-жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу-жу-жу (делает поворот влево)

Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).

Кроме этих упражнений полезны: ежедневное надувание мыльных пузырей, воздушных шариков, задувание зажженных свечей, «сдувание бумажки» со своей ладони или стола сомкнутыми губами и даже бурление воды в стакане через соломинку.

***Фитотерапия.**

Для профилактики простудных заболеваний очень полезны отвары целебных трав, ведь витамины растительного происхождения усваиваются лучше, чем выделенные синтетическим путем.

Фитотерапия проводится в виде курсов: 2-3 курса в год продолжительностью от 3-х недель до 2,5 месяцев и перерывом между ними не менее 2-х недель. Минимальное количество ежедневных процедур в одном курсе – 15.

Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сырья на 1 стакан:

1-3 лет – 1 чайная ложка

3-6 лет – 1 десертная ложка

старше 6 лет – 1 столовая ложка

При правильном приготовлении безопасны для дошкольников чаи из следующих растений: душица (цветки), калина, клюква, рябина, мята, Melissa. Особенно полезно ежедневное употребление настоя шиповника за 10-15 минут до еды. Отличным дополнением к настою может стать сок лимона и/или мед.

Коррекционная гимнастика после сна

1. Гимнастика в постели:

Потягивание. И.п: лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), потом одновременно руками и ногами, растягивая позвоночник.

2. Игра «Холодно-тепло»(напряжение и расслабление мышц). И.п: лёжа на спине. На табличку «холодно» дети сворачиваются в клубок, дрожа всем телом, изображая, что им

холодно. На табличку «тепло» дети раскрываются, показывая, что им тепло. Повторить 3 раза.

3. Самомассаж ладоней. И.п: тоже. Быстро растирать свои ладони до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3 р.

4. Гимнастика на стуле:

«Гусеница»- сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперёд до выпрямления коленей.

«Барабанные палочки»- постукивание пальцев ног.

«Помирились и поссорились»- сжимание и разжимание пальцев ног.

«Согреемся»- ноги вытянуть вперёд, тянуть то носки, то пятки.

5. Дыхательная гимнастика:

И.п.л.: стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох -и.п.л.; выдох-наклон в сторону. Повторить 6 раз.

И.п.л.: стоя, руки внизу, кисти в стороны. Вдох -подняться на носки, развести руки в стороны; выдох-поворот туловища в сторону, полу присед. Повт. 4 раза.

Дифференцированная работа с часто болеющими детьми

Игра «Подуй на листочек» И.п.л.:стоя, листочки на ладони. По команде дети начинают дуть на листочки.

Контрастное закаливание ног.

Коррекционная гимнастика после сна

1.Гимнастика в постели:

Потягивание. И.п.л.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. По очереди поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник.

2. «Отдыхаем». И.п.л.: лёжа на животе с опорой на локти, ладонями поддерживая подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

3. Самомассаж головы. И.п.л.: сидя на кровати. Имитация движений: моем голову, сушим полотенцем, расчёсываем.

4.Коррекционная ходьба:

И.п.л.: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы(медведь), с высоким подниманием колена в чередовании с обычной ходьбой.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

5.Комплекс ОРУ:

И.п: ноги на ш.ст., руки внизу. 1-2-поднять руки через стороны вверх, потянуться на носках, хлопнуть в ладоши; 3-4-вернуться в и.п.(6 раз).

И.п.л.: ноги вместе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1-3-плавные рывки согнутыми руками, 4-разведение прямых рук в стороны(5раз).

И.п.л.: ноги на ш.п.л., руки вверху. 1-наклон туловища вправо,2-и.п.; 3-наклон влево, 4-и.п.(5раз).

И.п.л.: ноги вместе, руки на поясе.1-2- приседания (6 раз).

6. Дыхательная гимнастика:

«Погреемся». И.пл.: стоя, ноги вместе, руки в стороны. Вдох -и.пл.: выдох -быстро скрестить руки перед грудью.(6 раз).

«Часы». И.п: стоя, ноги на ш.пл.,руки на поясе. Вдох-наклон вправо(влево)-«тик»; выдох -И.пл.: «так» (6 раз).

7.Дифференцированная работа с детьми на профилактику плоскостопия:

захватывание, поднимание и перенос пальцами ног мелких игрушек из обруча в обруч.
Контрастное закаливание ног.

Коррекционная гимнастика после сна

1. Гимнастика в постели:

Потягивание. И.пл.: лёжа на спине, поднять руку вверх, потянуться и убрать за голову, тоже другой рукой. Поочерёдно тянуть от себя правую и левую ногу (то носком, то пяткой), потом одновременно руками и ногами, растягивая позвоночник.

2. Игра «Зима и лето»(напряжение и расслабление мышц). И.пл.: лёжа на спине. На табличку «зима» дети сворачиваются в клубок, дрожа всем телом, изображая, что им холодно. На табличку «лето» дети раскрываются, показывая, что им тепло. Пов. 3 раза.

3.Пальчиковая гимнастика. И.пл.: тоже. Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя с большим в прямом и обратном порядке. Соединить кончики пальцев, пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой (по 6 раз).

4. Гимнастика на стуле:

«Гусеница»- сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперёд до выпрямления коленей.

Поочерёдное поднимание ног на носки и на пятки, не отрывая от пола

Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах.

Ноги вытянуть вперёд и соединить,«рисовать» левой и правой ногой в воздухе круг, затем двумя ногами.

5. Комплекс ОРУ:

И.пл.: ноги на ш.ст., руки внизу. 1-2-поднять руки через стороны вверх, потянуться на носках, хлопнуть в ладоши; 3-4-вернуться в и.п.(6 раз).

И.пл.: ноги вместе, руки за спиной, сцеплены в замок. 1-поворот вправо, 2-и.п, 3- поворот влево,4-и.п.(5раз).

И.пл.: ноги на ш.пл., руки вверху. 1-наклон туловища вправо,2-и.п.; 3-наклон влево, 4-и.п.(повт.5раз).

И.пл.: ноги вместе, руки на поясе. приседания (2 раза по 5 раз).

6. Дыхательная гимнастика:

6.1)«Большой -маленький». И.пл.: стоя, руки внизу. Вдох -подняться на носки, тянуть вверх руки; выдох- присесть, обхватив колени и прижать к коленям голову. Повт. 4 раз.

6. 2)«Дровосек». И.пл.: ноги на шир. пл. Вдох - руки сложить топориком и поднять вверх. Выдох -резко опустить руки, наклониться, прорезая пространство между ног. Повт.6 раз.

7.Дифференцированная работа с часто болеющими детьми

Игра «Подуй на снежинку. И.пл.: стоя, снежинки на ладони. По команде дети начинают дуть на снежинки.

Контрастное закаливание ног

Коррекционная гимнастика после сна

1. Гимнастика в постели:

1Д 1)Потягивание. И.пл.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. По очередно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник.

1Д 2)«Отдыхаем». И.пл.: лёжа на животе с опорой на локти, ладонями поддерживая подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Самомассаж головы. И.пл.: сидя на кровати. Имитация движений: моем голову, сушим полотенцем, расчёсываем.

3. Корректирующая ходьба:

И.пл.: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы(медведь), с высоким подниманием колена в чередовании с обычной ходьбой.

Ходьба по корректирующим дорожкам.

4. Комплекс ОРУ:

И.п: ноги на ш.ст., руки на пояс. 1-отвести плечи назад и вниз, подняться на носки -вдох; 2-опустить голову, расслабить плечи -выдох (6 раз).

И.пл.: ноги врозь. 1-сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.(5раз).

И.пл.: ноги на ш.пл., руки на поясе. 1-отвести правую вытянутую ногу в сторону; 2-и.п.; 3-отвести левую ногу в сторону; 4-и.п.(5раз).

И.пл.: ноги врозь. 1-наклон вперёд, отводя вытянутые руки в стороны;2-и.п.(6раз)

5. Дыхательная гимнастика:

«Пароход». И.пл.: Вдох-через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 сек.; выдох- с шумом через губы, сложенные трубочкой «у-у-у»(6 раз).

«Запуск двигателя». И.пл.: стоя, ноги на шир.пл.,руки перед грудью, сжаты в кулаки.

Вдох-и.пл.; выдох -вращать согнутые руки перед грудью «р-р-р» (6 раз).

6. Дифференцированная работа с детьми на профилактику плоскостопия:

захватывание, поднимание и перенос пальцами ног мелких игрушек из обруча в обруч.

Контрастное закаливание ног.

Коррекционная гимнастика после сна

1. Гимнастика в постели:

Потягивание. И.пл.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник.

2.Массаж рук. И.п: сидя на кровати. Активно тереть ладони до ощущения тепла; вытягивать каждый пальчик, надавливая на него; растирать руку до плеча.

3.Игра «Птичка». И.п: сидя на кровати. Имитация движений крыльев: руки перед грудью скрестно,с усилием двигать ими то влево, то вправо; затем медленно поднимать и опускать их.

4. Гимнастика на стуле:

«Гусеница»- сгибание и разгибание пальцев ног, выдвигание стопы вперёд.

Поочередное поднимание ног на носки и на пятки, не отрывая от пола

Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах.

Ноги вытянуть вперёд и соединить,«рисовать» левой и правой ногой в воздухе квадрат, затем двумя ногами.

5 Комплекс ОРУ:

И.пл.: о.с. 1-поднять руки вперёд-вверх, сцепив их в замок над головой; 2-подняться на носки, прогнуть спину, 3-и.п. (6 раз).

И.пл.: о.с. 1-отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки(вдох); 2-и.п.(выдох) 6

И.пл.: ноги на ш.пл., руки на поясе. 1-наклон к правой ноге, 2-и.п.; 3-наклон к левой ноге, 4-и.п.(браз).

И.пл.: то же. 1-поднять правую ногу назад-вверх, 2-и.п. Тоже левой ногой (браз)

6 Дыхательная гимнастика:

6Я 1)«Хлопушка». И.пл.: стоя, руки внизу. Вдох - развести руки в стороны; выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши (6 раз).

6Я 2)«Барабанщик». И.пл.: стоя, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.пл.; выдох- удар кулаком вниз, произнося «ТА»(6 раз).

7 Дифференцированная работа с детьми на профилактику нарушений осанки:

«Сосулька» - повисеть на вытянутых руках на рейке гимнастической стенки спиной к ней, туловище держать прямо, ноги вместе. Остальные дети ходят по ковру с мешочком на голове.

Контрастное закаливание ног.

Коррекционная гимнастика после сна

1 Гимнастика в постели:

Потягивание. И.пл.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. По очередно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник.

«Кошка». И.пл.: стоя на коленях с опорой на ладони. Поочередно прогибать и округлять спину.

2 Самомассаж лица. И.пл.: сидя по-турецки на кровати. Поглаживать лоб, щёки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивать по коже. Надавливать пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения, затем щипками лепить густые брови (от переносицы к вискам). Надавливать на крылья носа от переносицы к носовым пазухам, подёргать себя за нос.

3Корригирующая ходьба:

И.пл.: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы (медведь), приставным шагом по гимнастической палке в чередовании с обычной ходьбой.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

4 Комплекс ОРУ:

И.пл.: о.с. 1- поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки, 2-и.п. Тоже, меняя положение рук (6 раз).

И.пл.: ноги врозь. 1-вытянуть руки вперёд, сжимая пальцы в кулак; 2-согнуть руки, отводя локти и плечи назад, разжимая пальцы(браз)

И.пл.: ноги врозь, руки вверху, пальцы сцеплены в замок. 1-наклон вправо, 2-назад; 3-наклон влево; 4-вперёд. Ноги прямые (6 раз).

И.пл.: о.с. 1-согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, 2-хлопок под коленом. Тоже левой ногой (6 раз).

5 Дыхательная гимнастика:

1)«Задувание свечи». И.пл.: о.с. Вдох - через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 сек.; выдох- с шумом через губы, сложенные трубочкой (6 раз).

2)«Трубач». И.п: стоя, ноги на и.пл., руки согнуты перед собой (как бы держа трубу). Вдох - и.пл.; выдох - делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, произнося «ту - ту» (6 раз).

6 Дифференцированная работа с детьми на профилактику плоскостопия:

упражнения с платочком взять его пальцами ног, сложить «уголок к уголку». Контрастное закаливание ног.

Коррекционная гимнастика после сна

1 Гимнастика в постели:

Потягивание. И.пл.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. По очередно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник.

Перекатывание. И.пл.: лёжа на спине, руки согнуты и прижаты к груди. Повороты туловища справа налево.

2 Массаж рук. И.пл.: сидя на кровати. Активно тереть ладони до ощущения тепла; вытягивать каждый пальчик, надавливая на него. Растирать руку до плеча, с силой нажимая на мышцы, «смыть водой мыло»: одной рукой вести вверх, затем ладошкой вниз и «стряхнуть воду».

3 Гимнастика на стуле:

«Гусеница»- сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперёд.

Поочерёдное поднимание ног на носки и на пятки, не отрывая от пола

Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах.

Поочерёдное подтягивание колена к груди.

4 Комплекс ОРУ:

И.пл.: о.с. 1-наклон головы вправо, 2-и.п.;3-наклон головы влево, 4-и.п. (6 раз).

И.пл.: о.с. 1-поднять вверх правое плечо,2-и.п.;3-поднять вверх левое плечо,4-и.п.(6 раз).

И.пл.: ноги на и.пл., руки на поясе. 1-поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2-и.п.;3-поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4-и.п.(6раз).

И.пл.: о.с. 1-присесть с широким разведением колен, руки вперёд; 2-и.п. (6раз).

5 Дыхательная гимнастика:

«Птицы летят». И.пл.: стоя, руки внизу. Вдох-поднять руки через стороны вверх; выдох-опустить вниз (6 раз).

«В лесу». И.пл.: о.с.. Вдох - и.п.; выдох- ладони к лицу, прокричать «Ау!» с поворотом вправо и влево(6 раз).

6 Дифференцированная работа с детьми на профилактику нарушений осанки:

«Сосулька» - повисеть на вытянутых руках на рейке гимнастической стенки спиной к ней, туловище держать прямо, ноги вместе. Остальные дети ходят по ковру с мешочком на голове. Контрастное закаливание ног.

Коррекционная гимнастика после сна

1 Гимнастика в постели:

Потягивание. И.пл.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. По очередно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник.

«Яйцо». И.п.л.: сидя на кровати. Подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в стороны.

2 Самомассаж лица. И.п.: сидя на кровати по-турецки. Массаж ушных раковин: поглаживать по краям, затем внутри, за ушами; ласково оттягивать вверх, вниз, в стороны; нажимать на мочки ушей.

3Корригирующая ходьба:

И.п.: на носках, на пятках, с приседанием по сигналу, спиной вперёд, перешагивать через кубики, приставным шагом по скамейке в чередовании с обычной ходьбой.

4 Ходьба по корригирующим дорожкам.

5 Комплекс ОРУ:

И.п.л.: ноги на и.п.л. 1- поднять руки вперёд, 2-хлопнуть в ладоши; 3- развести руки в стороны,4-и.п.(6 раз).

И.п.л.: ноги на и.п.л., на поясе. 1-поворот вправо, руки развести в стороны; 2-и.п. Тоже влево (6раз)

И.п.л.: руки за головой. 1-согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, 2-и.п. Тоже левой ногой (6 раз).

И.п.л.: о.с. 1-согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, стараться задеть локтём левой руки; 2-и.п. То же левой ногой (6 раз).

6 Дыхательная гимнастика:

«Насос». И.п.: стоя, одна ладонь на другой внизу. Вдох - через нос с шумом набрать воздух, ладони вверх, задержать дыхание на 1-2 сек.; выдох – с шумом, через рот, ладони с силой вниз (6 раз).

«Язык трубочкой». И.п.: о.с. Вдох - через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 сек.; выдох- медленно через язык, сложенный трубочкой (6 раз).

7 Дифференцированная работа с детьми на профилактику плоскостопия:

захватывание, поднимание и перенос пальцами ног мелких игрушек из обруча в обруч. Контрастное закаливание ног.

- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей.

Основные факторы закаливания

Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Закаливание детей – одно из основных направлений в оздоровительной программе нашего детского сада. Мы проводим обширный комплекс закаливающих мероприятий, способствующих закаливанию наших воспитанников. Это:

- *Соблюдение температурного режима в течение дня.
- *Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей, сезонности;
- *Облегчённая одежда для детей в детском саду.
- *Дыхательная гимнастика после сна.
- *Мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди (индивидуально).
- *Полоскание рта водой комнатной температуры.
- *Комплекс контрастных закаливающих процедур:

Методы оздоровления:

*Ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье).

*Контрастное обливание ног (летом).

*Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий.

*Переступание из таза с холодной водой в таз с тёплой водой (летом).

*Хождение босиком по спортивной площадке (летом).

*Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).

Использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.