Закаливающие процедуры после дневного сна.

Сентябрь.

Комплекс «Зайчики и белочки».

1. Пробуждение (1 минута)

Улетели сны в окошко,

Убежали по дорожке.

Ну, а мы с тобой проснулись

И проснувшись, улыбнулись.

Открывай один глазок,

Открывай другой глазок!

Будем мы с тобой сейчас

Делать потягушечки,

Лежа на подушечке.

2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)

Зайчики и белочки.

Мальчики и девочки,

Начинаем мы зарядку!

Носик вверх – это раз,

Хвостик вниз – это два,

Лапки шире – три, четыре,

Прыгнем выше – это пять

Все умеем выполнять!

3. Бег (при температуре 18 – 20 градусов, 1 минута)

4. Общеразвивающие упражнения (5 минут)

«Одна лапка, другая» И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спину. Одну руку вперед ладонью вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой (5 раз)

«Крепкие лапки» И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, ладони положить на колени, сказать: «Крепкие! », смотреть вперед. Вернуться в и. п. (5 раз).

«Веселые белочки» И. п. – ноги врозь, руки полочкой перед грудью.

Выполнить по два наклона вправо – влево.

Вернуться в и. п. (5 раз) .

«Шаловливые зайчики» И. п. – ноги слегка расставлены, руки вниз.

Восемь, десять подпрыгиваний, столько же шагов (4-5 раз) .

5. Упражнения с использованием бросового материала (1 минута) .

Раскатывание шишек между ладонями, тыльными сторонами рук, пальцами рук.

6. Дыхательная гимнастика (2 минуты)

«Мы молодцы! ». И. п. – ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. На выдохе произнести: «Мо-лод-цы! », вернуться в и. п. (5 раз) .

7. Водные процедуры (в умывальной комнате, 3 минуты)

Льется чистая водица,

Мы умеем сами мыться.

Моем шею, моем уши.

Затем вытремся мы все суше.

Комплекс закаливающих мероприятий на октябрь.

Комплекс «Мы стараемся»

1. Пробуждение (1 минута)

Чтоб скорей проснуться,

Надо подтянуться

Тянем ручки, тянем ушки.

Ручкой облачко достали

И немного выше стали!

2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье»(3 минуты)

Мы стараемся, мы стараемся,
Физкультурой занимаемся.
Пусть будут ручки крепкими!
Пусть будут ножки сильными!
Мы будем все здоровыми,
Веселыми, спортивными!

3. Бег (3 минуты).

4. Общеразвивающие упражнения (5 минут) .

«Крепкие руки». И. п. – ноги слегка расставить, руки. Руки через стороны вперед. Хлопок, руки на пояс. (5 раз).

«Играют пальчики». И. п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки вперед, пошевелить пальцами. Руки в стороны. Через 5 – 6 секунд руки опустить. (5 - 6 раз).

«Крепкие колени». И. п. – ноги врозь, руки за спину. Наклониться вперед, ладони положить на колени, сказать: «Крепкие! », смотреть вперед (5 -6 раз) .

«Короткие и длинные ноги» И. п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть – «короткие ноги», встать – «длинные ноги» (5 раз) .

5. Упражнения с шишками (1 минута).

Раскатываем шишку сначала стопой правой ноги, затем левой.

6. Дыхательная гимнастика «Дружно ножками шагаем!».

И. п. – ноги слегка расставлены, руки полочкой перед грудью. Выполнить два – четыре шага на месте, развести руки в стороны, сделать вдох носом. Вернуться в и. п. Вдох ртом, губы трубочкой (5 - 6 раз, 2 минуты).

7. Водные процедуры (в умывальной комнате 3 минуты).

Водичка, водичка,
Умой моё личико.
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток.
Чтоб кусался зубок.

Ноябрь.

Комплекс «Вставать пора!».

1. Пробуждение, повороты головы влево – вправо (1 минута)

Смотри скорее, который час!

Тик – так, тик – так, тик – так!

Налево раз, направо раз!

Тик – так, тик – так, тик – так!

Бежит по рельсам паровоз,

На зарядку нас повез.

2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки:

Раз- два, раз – два!

Шагают наши ножки,

По кочкам, по камешкам…

В ямку – бух!

3. Общеразвивающие упражнения (5 минут)

«Подтягивание» И. п. – ноги на ширине плеч, руки в замок над головой. Наклоны влево - вправо, вперед – назад (5 -6 раз) .

«Надеваем шапочки» И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Приседаем с упором на левую ногу, имитируем надевание тапочек. Возвращаемся в и. п. руки на пояс, левую ногу ставим на пятку. Тоже правой ногой (5-6 раз)

«Умываемся» И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Подскоки на месте, имитируем умывание лица (5 -6 раз)

«На пробежку» И. п. – стоя, ноги чуть расставлены, руки согнуты в локтях. Бег с высоко поднятыми коленями, обращаем внимание на осанку.

«Будильник» И. п. – ноги расставлены, руки опущены. Прыжки на месте, руки в стороны: «Динь – динь» (5 -6 раз) .

4. Дыхательная гимнастика (1 минута).

«Устали». – И. п. – ноги шире плеч, руки опущены. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести: «Устали! » (5-6 раз) .

5. Раскатывание карандашей между ладонями (2 минуты) .

6. Водные процедуры (в умывальной комнате, 2 минуты).

Льется чистая водица,

Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берем.

Крепко зубы щеткой трем.

Моем шею, моем уши,

Затем вытремся мы суше.

Закаливающие процедуры после дневного сна.

Декабрь.

Комплекс «Валенки, валенки!»

1. Пробуждение. (1 минута)

Солнце глянуло в кроватки,

Надо делать нам зарядку.

Одеяло мы подняли,

Сразу ножки побежали.

Раз, два, три!

Ну–ка, ножки догони!

2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)

Ваня в валенках гулял.

Прыгал, бегал и скакал.

Ваня с горочки скатился,

Валенок с ноги свалился.

Ваня крикнул: «Эй, постой!

В чем теперь пойду домой?».

3. Бег (3 минуты) .

4. Общеразвивающие упражнения (5 минут) .

«Ручками похлопаем, ножками потопаем». И. п. – ноги слегка расставить, руки опущены. Выполнить четыре хлопка в ладоши, одновременно топая ногами; вернуться в и. п. (5 раз).

«Посмотри на валенки» И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз, сказать: «Вижу! ». Вернуться в и. п. (5 раз).

«Нам в валенках не холодно» И. п. – ноги слега расставить, руки вниз. Восемь – десять подпрыгиваний (легких, скачки с мягким приземлением, в чередовании с ходьбой) (4-5 раз)

5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).

«Хорошо позанимались! » И. п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднимаем руки через стороны, глубокий вдох носом. На выдохе произнести: «Хорошо! », вернуться в и. п. (5- 6 раз).

6. Раскатывание мячиков («снежных комочков») между ладонями (1 минута)

7. Водные процедуры (в умывальной комнате, 2 минуты)

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Все равно, какой водою:

Кипяченой, ключевою,

Из реки, иль из колодца,

Или просто дождевой! (Ю. Тувим, перев. С. Михалкова).

Январь.

Комплекс «Елочка – елочка!»

1. Пробуждение (1 минута)

С кроваток быстро поднимайтесь,

На зарядку собирайтесь!

Будем с вами мы играть,

Бегать, прыгать и скакать!

2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)

Наша елка зелена,

И нарядна, и стройна.

Сразу тысячи огней

Ярко вспыхнули на ней.

А под елкой хоровод

И танцует, и поет.

Всех друзей и всех подруг

Приглашаем в круг.

3. Бег (1минута)

4. Общеразвивающие упражнения (5минут)

«Колючие иголочки». И. п. ноги слегка расставлены, руки за спину. Руки вперед пошевелить пальцами, сказать: «Колючие!». Вернуться в и. п. (6 раз)

«Здоровается с нами елочка, машет нам иголочками»

И. п. – ноги врозь, руки опущены. Взмахи: Одна рука вперед, другая назад. Постепенно увеличивать амплитуду движения (6-7 раз) .

«Мы очень любим елочку» И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед полукругом. Вернуться в и. п. ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. (6 раз)

«Спрячемся под елочкой». И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Присесть, опустить голову, руками обхватить колени, сказать: «Спрятались!» вернуться в и. п., выпрямиться. Выполнять в умеренном темпе (6 раз).

5. Дыхательная гимнастика (2 минуты)

«Смолою пахнет елочка». И. п. ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом.

Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах» (5 раз)

6. Раскатывание шишек руками, между ладонями и пальцами рук (1 минута) .

7. Водные процедуры (2 минуты)

Ко мне, дети, подбегайте,

Себе мыло выбирайте!

Белое, душистое,

Пенное, гладкое,

Мойте руки с мылом –

Будет все в порядке!

Февраль.

Комплекс «Веселая физкультура»

1. Пробуждение (1 минута)

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку!

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите.

Спинку ровненько держите!

2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)

Нам весело, нам радостно,

Не холодно зимой!

Физкультурой заниматься

Не скучно нам с тобой!

Будем крепкими и смелыми,

Ловкими, умелыми,

Здоровыми, красивыми,

Умными и сильными!

3. Бег (1 минута)

4. Общеразвивающие упражнения (5 минут)

«Ладони к плечам». И. п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки к плечам, пальцами коснуться плеч, руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п. (6 раз).

«Наклонись и выпрямись!» И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, руки назад - вверх, выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. (6 раз)

«Птички» И. п. – ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами как клюёт птица, произнести: «Клюю - клюю! » вернуться в и. п. (6раз)

«Мячики» И. п. – ноги слегка расставить, руки на пояс. Восемь – десять подпрыгиваний, столько же шагов. Прыгать легко, мягко (5 -6 раз)

5. Дыхательная гимнастика (1 минута .

«Нам весело!» И. п. – ноги врозь, руки опущены. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «Ве–се–ло! ».

6. Упражнения с бросовым материалом (1 минута)

7. Водные процедуры (2 минуты)

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться,

В ушате, в корыте, в лохане,

В реке, в ручейке, в океане, -

И в ванне, и в бане, всегда и везде –

Вечная слава воде! (К. И. Чуковский).

Март

Комплекс «Очень маму я люблю!»

1. Пробуждение (1 минута)

Подул весенний ветерочек.

Раскрыл весенние цветочки.

Цветочки ото сна проснулись

И прямо к солнцу потянулись.

И в танце легком закружились

Потом листочки опустились.

2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)

Очень маму я люблю!

Ей цветочки подарю –

Разные – разные синие и красные

Сегодня праздник - мамин день.

Нам маму поздравлять не лень!

Будь, мамочка, красивой,

Здоровой и счастливой!

3. Бег. (1 минута)

4. Общеразвивающие упражнения (5 минут)

«Стираем» И. п. – ноги слегка расставить, руки сжать в кулачки перед грудью. Приседать кулачками имитируем стирку. Вернуться в и. п. (5-6 раз).

«Полоскаем» И. п. – ноги врозь, руки опущены. Наклониться вниз, руками совершать маховые движения. Вернуться в и. п. продолжая движения руками (5 -6 раз) .

«Выжимаем» И. п. – ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед собой. Наклониться влево- вправо руками имитируем отжим белья. Вернуться в и. п. (6 раз).

«Сушим » И. п. – ноги на шири не плеч, руки на уровни груди. Подпрыгнуть руки вверх. Вернуться в и. п. (5 -6 раз) .

«Гладим» И. п. – ноги слегка расставить, руки у груди, одна ладонь на другой. Наклониться вперед,прямые руки перед собой. Вернуться в и. п. (5-6 раз)

5.«Дыхательная гимнастика (1 минута)»

«Нюхаем цветы» делаем глубокий вдох носом, на выдохе произнесли «а- а - ах!»

6. Упражнения с бросовым материалом (1 минута).

«Соберем крышки» собираем пальцами ног крышки в корзину.

7. Водные процедуры (в умывальной комнате, 2 минуты)

Дети умываются прохладной водой, увлажняют руки до локтей, шею, а затем насухо растираются полотенцем.

Моем, моем, трубочиста,

Чисто, чисто, чисто, чисто!

Будет, будет трубочист

Чист, чист, чист, чист! (К. Чуковский) .

Закаливающие процедуры после дневного сна.

Апрель

Комплекс «Животные».

1. Пробуждение (1 минута)

Под сосной, где много шишек,

Сладко спит малютка – мишка.

Мишка, глазки открывай,

День с зарядки начинай!

Сначала мишка потянулся,

Выгнул спинку и прогнулся.

2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)

Зайка – трусишка по полю бежал,

В огород забежал, морковку нашел,

Капусту нашел, сидит, грызет.

Иди прочь – хозяин идет!

3. Бег (1 минута) .

4. Общеразвивающие упражнения (5 минут).

«Слон» И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки полукольцами к ушам. 1-2 – соединить локти 3-4 – тяжелые шаги. 5-6- наклон вперед со звуком «у-у-у! »(5 раз) .

«Лисички» И. п. – стоя ноги вместе, руки у груди. Прыжки влево, вправо на двух ногах(5раз)

«Питон» И. п. – сидя на пятках, руки на коленях. Встать на колени, прогнуться влево, вправо, назад и вперед. Вернуться в и. п. (5 раз) .

«Тюлень» И. п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч. Повороты туловища влево и вправо (перекаты (5 раз).

5. Дыхательная гимнастика (1 минута)

«Поддувалочки». Дуем на поддувалочки.

6. Раскатывание орехов между ладонями. (1 минута) .

7. Водные процедуры.

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок! (К. Чуковский) .

Закаливающие процедуры после дневного сна.

Май.

Комплекс «Бабочки»

1. Пробуждение (1 минута)

Светит солнце ярко.

Стало жарко – жарко.

Бабочки проснулись,

Детки улыбнулись.

2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)

Над полянкой, над цветами

Кружит пестрый хоровод.

Это бабочки – летуньи

Ждали лета целый год.

Они пыльцу с цветов собрали.

Нектар попили, полетали,

Под лепесточки спать легли

До самой утренней зари.

3. Бег (1 минута)

4. Общеразвивающие упражнения (5 минут)

«Бабочки» И. п. – ноги слегка расставлены руки к плечам. Соединяем локти перед собой, возвращаемся в и. п. (5-6 раз) .

«Бабочка готовится к полету». И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед. Прямые руки отвести назад. Вернуться в и. п. (5-6 раз) .

«Бабочка отрывается от земли». И. п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. Подпрыгивать, одновременно делать махи руками (5-6 раз) .

«Перелетаем с цветка на цветок» Короткие перебежки с остановкой по сигналу на счет 3, не забывая махать крылышками (6 перебежек) .

5. Дыхательные упражнения (1 минута).

Нюхаем цветы. Делаем вдох носом, выдох ртом.

6. Раскатывание каштанов между ладонями и пальцами (1 минута) .

7. Водные процедуры (2 минуты)