Комплекс закаливающих мероприятий после дневного сна в средней группе

(2-я половина учебного года)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Подготовил:  Воспитатель МДОУ  д/с «Журавушка»  Мунзарова Татьяна  Владимировна |

Г. Лянтор 2010 г.

**Побудка.**

*Дети просыпаются:*

Просыпайся, глазок просыпайся, другой!

Поздороваться солнышко вышло с тобой.

Посмотри, как оно улыбается

Снова день, снова день продолжается!

Это кто уже проснулся?

Кто так сладко потянулся?

Потягуни - потягушечки

От носочков до макушечки.

Мы потянемся, потянемся, {

Маленькими не останемся.

Вот уже растем, растем, растем...

{I

*Дети поднимаются, идут в туалет и возвращаются в спальню. Выполняют упражнения по тексту.*

Ну-ка встаньте, улыбнитесь

Выше, выше потянитесь!

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Влево - вправо повернулись

Руками коленей коснулись

Сели - встали, сели - встали

И на месте побежали!

*Затем дети идут по колючим дорожкам к тазам с водой контрастной температуры*

*18-40-18 градусов. По сигналу бубна дети поочередно ступают в тазы с : прохладной водой на 2-3 секунды, с горячей воды на 6-8 секунд.*

*■горячей водой на 6-8 секунд.*

*Ожидая остальных детей , выполняют сухое растирание, топая по ковру. Затем выходят в коридор, где проводят пробежку с препятствиями или медленный бег без препятствий 4-5 минут. Возвращаясь в группу, восстанавливают дыхание и садятся на ковер, складывая ноги «по-турецки». Спина ровная, руки на коленях, говорят:*

По-турецки мы сидели

Чай пили, сушки ели.

По-турецки говорили

Все допили, все доели.

**Пальчиковая гимнастика «Стираем носки»**

Мылом мылю я носки *Кулаком правой руки трут левую ладонь.* Крепко трутся кулаки . *Соответственно.*

Сполосну носочки ловко *Ладони ребром друг к другу от себя к себе*.

И повешу на веревку. *Руки вверх, сжимают и разжимают пальцы.*

\* \*

**Массаж биологически активных зон**

**«Неболей-ка».**

|  |  |
| --- | --- |
| Чтобы горло не болело  Мы его погладим смело. | *Поглаживают ладонями шею и грудь легкими движениями сверху вниз.* |
| Чтоб не кашлять, не чихать  Надо носик растирать. | *Указательными пальцами растирают крылья носа.* |
| Лоб мы тоже разотрем,  Ладошку держим козырьком | *Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его.* |
| «Вилку» пальчиками сделай  Массируй ушки ты умело. | *Раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами.* |
| Знаем, знаем да-да-да!  - Нам простуда не нужна! | *Потирают ладони друг о друга.* |

**Массаж ушных раковин «Зайчата»**

На полянке, на лужайке *Дети щиплют ушную раковину Снизу вверх*

Целый день скакали зайки.

И катались по траве. Г*ладят уши двумя пальцами сверху вниз*

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали. Щ*ипают, загибают ушную раковину к голове*

Но напрыгались, устали.

Стала гладить и ласкать. Г*ладят ушные раковины от щек к затылку* Всех зайчат зайчиха - мать.

**Упражнения с мячом «Ежиком»**

*Я* мячом круги катаю *Круговые движения между ладонями*

Взад-вперед его гоняю.  *Вперед и назад*

Им поглажу я ладошку *Соответственно*

Будто я сметаю крошки. *Смена рук*

Я сожму его немножко *Соответственно*

Как сжимает лапу кошка. *Смена рук*

Каждым пальцем мяч прижму *Соответственно*

И другой рукой начну. *Смена рук*

А теперь последний трюк *Перебрасывание мяча из руки в руку*

Мяч летает между рук.

**Лечение голосом (звуком)**

Дети вдыхают глубоко через нос, выдыхают, медленно произнося звуки «СА» и «СУ». Ударным является звук «У» и «А» в конце выдоха.

**Очищение дыхательных путей.**

1. Дети делают глубокий вдох через нос, выдыхая, стучат кулачками по груди и приговаривают: « Я, птица говорун, самый сильный и сообразительный.»
2. Дети прикладывают указательные пальцы к крыльям носа. Делают вдох, на выдохе ритмично постукивают пальцами по крыльям носа.

**Водные процедуры.**

Дети умываются прохладной водой, увлажняют руки до плеча, грудь и шею сзади, а затем насухо растираются полотенцем.