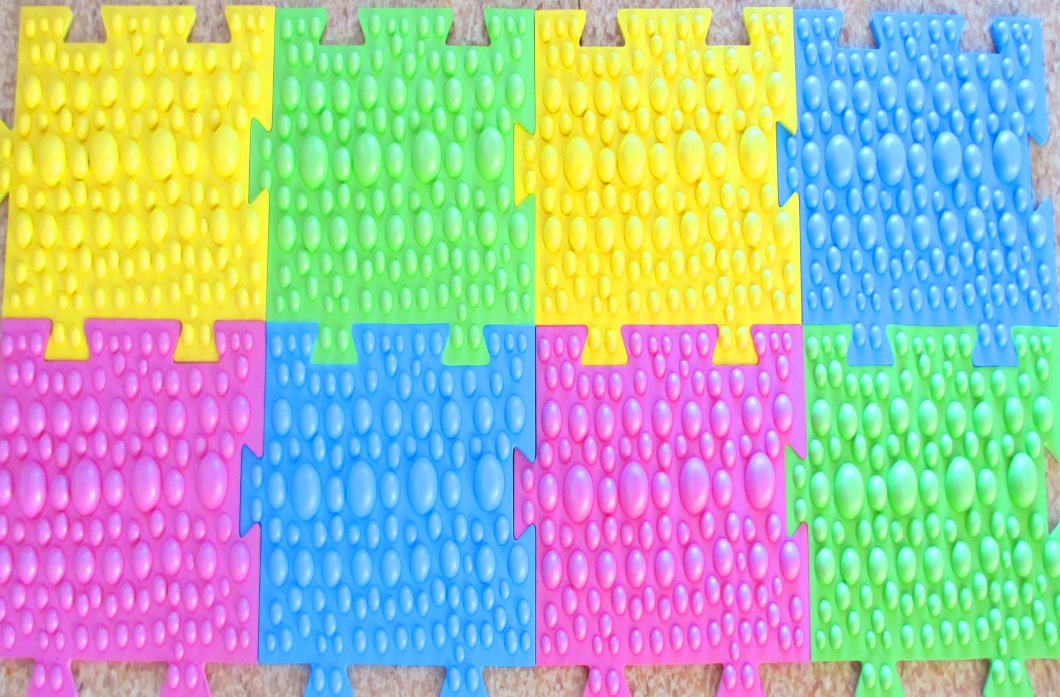
***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение***

***«Детский сад №4 «Росинка» комбинированного вида»***

******

***Воспитатель: Стрельченко С. Н.***

***Шарыпово 2015г.***

# Воздушно-контрастное закаливание детей в старшей группе.

**Методика проведения гимнастики после сна.**

Гимнастика после дневного сна должна помочь ребенку проснуться и вернуться в рабочий ритм дня.

Чтобы пробуждение было быстрым, но не резким, используйте некоторые простые принципы:

* не нужно будить ребенка специально. Он должен просыпаться сам, под спокойную музыку и тихий голос воспитателя;
* начинать лучше с пальчиковой гимнастики, самомассажа, простых упражнений в кроватях;
* проветрить комнату;
* гимнастика не должна быть утомительной, дети должны заканчивать ее в хорошем настроении;
* заканчивать упражнения лучше всего закаливающими процедурами. *(Здоровые дети могут обтереться прохладной водой, дети после болезни — просто умыться);*
* гимнастику следует проводить в игровой форме, а упражнения подбирать так, чтобы ребенок мог с ними справиться.



**Гимнастика после сна на сентябрь.**

Колокольчик ледяной,  
 Он всегда, везде со мной.  
 «Закаляйтесь!»- всем велит.

***Гимнастика в постели:***

►Потягивание.

И.п: лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты.

►Игра «Холодно - тепло» (напряжение и расслабление мышц).

И.п: лёжа на спине. На слово «холодно» дети сворачиваются в клубок, дрожа всем телом, изображая, что им холодно. На слово «тепло» дети раскрываются, показывая, что им тепло.

►Самомассаж ладоней.

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

***Гимнастика на стуле***:

- «Гусеница» сгибание и разгибание пальцев ног.

- «Барабанные палочки» - постукивание пальцев ног.

- «Помирились и поссорились» - соединение и разъединение стоп ног.

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

***Ходьба по массажным дорожкам из спальни в группу.***  
***Потянулись, быстро встали,  
По дорожкам шагают наши ножки.***  
► Комплекс ОРУ:

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

- И.п: ноги вместе, руки на поясе.1-руки вперёд, 2-вверх,3-в стороны,4-на пояс.

- И.п: ноги на ш.п., руки на поясе. 1-2-повороты туловища вправо, 3-4-повороты влево.

- И.п: ноги на ш.п., руки внизу. 1-присесть,2-постучать ладонями об пол, 3-встать,4-руки вверх, прокручивание кистей.

***Ходьба по массажным дорожкам из группы в спальню.***

***Дыхательная гимнастика:***

►Игра «Подуй на листочек»

- И.п: стоя, листочки на ладони. По команде дети начинают дуть на листочки.

**Гимнастика после сна на октябрь.**

Просыпайся, глазок  просыпайся, другой!

Поздороваться солнышко вышло с тобой.

Посмотри, как оно улыбается

Снова день, снова день продолжается!

***Гимнастика в постели:***

►Мельница.

- И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поочерёдно поднимать правую (левую) руку.

► «Отдыхаем».

- И.п: лёжа на животе с опорой на локти, ладонями поддерживая подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях.

►Самомассаж головы.

- И.п: сидя на кровати. Имитация движений: моем голову, сушим полотенцем, расчёсываем.

***Коррекционная ходьба:***

- на носках,

- на пятках,

- на внешней стороне стопы(медведь),

- с высоким подниманием колена в чередовании с обычной ходьбой.

***Ходьба по массажным дорожкам из спальни в группу.***

► 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.

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

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

- И.п: ноги вместе, руки на поясе.1-2- приседания.

***Ходьба по массажным дорожкам из группы в спальню.***

***Дыхательная гимнастика:***

► «Погреемся».

- И.п: стоя, ноги вместе, руки в стороны. Вдох - скрестить руки перед грудью, выдох – и.п..

**Гимнастика после сна на ноябрь.**

Вот проснулись,  
Потянулись,  
 С боку на бок  
 Повернулись!  
 Потягушечки!  
 Потягушечки!

***Гимнастика в постели:***

►Потягивание.

- И.п: лёжа на спине, поднять руку вверх, потянуться и убрать за голову, тоже другой рукой.

► «Игра с одеялом»

- Дети прячутся под одеяло.

►Пальчиковая гимнастика.

- И.п: тоже. Поочерёдно соединить кончики пальцев правой руки с левой,с усилием нажать на них.

***Гимнастика на стуле:***

- «Гусеница»- выдвижение стопы вперёд до выпрямления коленей.

- «Перекаты» - поочерёдное поднимание ног на носки и на пятки, не отрывая от пола

- «Замочки» - ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах.

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

***Ходьба по массажным дорожкам из спальни в группу.***

► 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.

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

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

- И.п: ноги вместе, руки на поясе. Приседания.

***Ходьба по массажным дорожкам из группы в спальню.***

***Дыхательная гимнастика:***

► «Дровосек».

- И.п: ноги на ш.пл. Вдох - руки сложить топориком и поднять вверх. Выдох - резко опустить руки вниз.

**Гимнастика после сна на декабрь.**

Мы проснулись,   
Мы проснулись.  
 Сладко, сладко потянулись.

**Гимнастика в постели:**

►Силачи.

- И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Одновременно поднимаем обе руки к плечам, сжимая в кулаки.

► «Отдыхаем».

- И.п: лёжа на животе с опорой на локти, ладонями поддерживая подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях.

►«Легкий массаж»

- И.п: сидя на кровати. «Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх,  
разгладить спинку, грудь.

***Корригирующая ходьба:***

- на носках,

- на пятках,

- на внешней стороне стопы(медведь),

- с высоким подниманием колена в чередовании с обычной ходьбой.

***Ходьба по массажным дорожкам из спальни в группу.***

► 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.

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

- И.п: 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.

- И.п: ноги врозь. 1-наклон вперёд, отводя вытянутые руки в стороны;2-и.п.

***Ходьба по массажным дорожкам из группы в спальню.***

***Дыхательная гимнастика:***

► «Пароход».

- И.п: Вдох - через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 сек.; выдох- с шумом через губы, сложенные трубочкой «у-у-у».

**Гимнастика после сна на январь.**

Мы проснулись,  
Потянулись,  
 Вместе солнцу улыбнулись.

**Гимнастика в постели:**

►Потянушки.

- И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Одновременно поднимаем обе руки вверх, сжимая в кулаки.

►Брёвнышки.

- И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Перевернуться на правый бок - на спину – на левый бок.

►Массаж рук.

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

►Игра «Птичка».

- И.п: сидя на кровати. Имитация движений крыльев.

***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.

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

***Ходьба по массажным дорожкам из спальни в группу.***

►Комплекс ОРУ:

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

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

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

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

- Дети ходят с мешочком на голове.

***Ходьба по массажным дорожкам из группы в спальню.***

***Дыхательная гимнастика:***

► «Хлопушка».

- И.п: стоя, руки внизу. Вдох - развести руки в стороны; выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши.

**Гимнастика после сна на февраль.**

Потягуни - потягушечки   
 От носочков до макушечки!   
 Мы потянемся-потянемся,   
 Маленькими не останемся!

**Гимнастика в постели:**

► Потягивание.

- И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Одновременно обе руки в стороны – вверх.

► «Кошка».

- И.п: стоя на коленях с опорой на ладони. Поочерёдно прогибать и округлять спину.

► Самомассаж лица.

- И.п: 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.

***Корригирующая ходьба:***

- на носках,

- на пятках,

- на внешней стороне стопы(медведь),

- прокатывание брёвнышек,

***Ходьба по массажным дорожкам из спальни в группу.***

► Комплекс ОРУ:

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

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

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

- И.п: о.с. 1-согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, 2-хлопок под коленом. *(тоже левой ногой).*

***Ходьба по массажным дорожкам из группы в спальню.***

***Дыхательная гимнастика:***

► «Задувание свечи».

- И.п: о.с. Вдох - через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 сек.; выдох- с шумом через губы, сложенные трубочкой.

**Гимнастика после сна на март.**

Мы проснулись, мы проснулись.

Сладко, сладко потянулись.

**Гимнастика в постели:**

►Потягивание.

- И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу.

►Перекатывание.

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

►Массаж рук.

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

**Гимнастика на стуле:**

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

- «Перекаты» - 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.

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

***Ходьба по массажным дорожкам из спальни в группу.***

► Комплекс ОРУ:

- И.п: о.с. 1-наклон головы вправо, 2-и.п.;3-наклон головы влево, 4-и.п.

- И.п: о.с. 1-поднять вверх правое плечо,2-и.п.;3-поднять вверх левое плечо,4-и.п.

- И.п: ноги на ш.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.

- И.п: о.с. 1-присесть с широким разведением колен, руки вперёд; 2-и.п.

- Дети ходят с мешочком на голове.

***Ходьба по массажным дорожкам из группы в спальню.***

***Дыхательная гимнастика:***

► «Птицы летят».

- И.п: стоя, руки внизу. Вдох - поднять руки через стороны вверх; выдох - опустить вниз.

**Гимнастика после сна на апрель.**

Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.

Потянуться, улыбнуться.

**Гимнастика в постели:**

►Потягивание.

- И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить.

► «Яйцо».

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

►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.

**Корригирующая ходьба:**

- на носках,

- на пятках,

- с приседанием по сигналу,

- спиной вперёд,

- перешагивать через кубики.

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

***Ходьба по массажным дорожкам из спальни в группу.***

**Комплекс ОРУ:**

- И.п: ноги на ш.пл. 1- поднять руки вперёд, 2-хлопнуть в ладоши; 3- развести руки в стороны,4-и.п.

- И.п: ноги на ш.пл., руки на поясе. 1-поворот вправо, руки развести в стороны; 2-и.п. (то же влево)

- И.п: руки за головой. 1-согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, 2-и.п. (то же левой ногой )

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

***Ходьба по массажным дорожкам из группы в спальню.***

**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).

**Гимнастика после сна на май.**

Колокольчик ледяной,  
 Он всегда, везде со мной.  
 «Закаляйтесь!»- всем велит.

**Гимнастика в постели**:

►Потягивание.

- И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить.

► «Зародыш».

- И.п: лёжа на спине. Согнуть в колене правую ногу и прижать её руками к животу. Позу удерживать 3-4 сек. и вернуться в и.п. (то же левой нагой).

►Массаж рук.

- И.п: сидя на кровати. Активно тереть ладони до ощущения тепла; вытягивать каждый пальчик, надавливая на него. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске. Растирать руку до плеча, с силой нажимая на мышцы, «смывать водой мыло»: одной рукой вести вверх, затем ладошкой вниз и «стряхнуть воду».

**Гимнастика на стуле:**

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

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

- Вращательные движения стопой.

- Покачивание стопы: прижимать к груди, укачивать, похлопать ладошкой по стопе, поднять выше головы.

***Ходьба по массажным дорожкам из спальни в группу.***

**Комплекс ОРУ:**

- И.п: о.с. 1-2-3-круговые движения шеи в правую сторону,4-и.п.(тоже влево).

- И.п: ноги на ш.пл., руки к плечам. 1-2-3-4-круговые движения плечами вперёд. (тоже назад)

- И.п: ноги на ш.пл., руки в замок внизу. 1-руки поднять, 2-наклон вперёд с одновременным опусканием рук; 3-4-и.п.

- И.п: о.с. 1-присесть с широким разведением колен, руки вперёд; 2-и.п.

***Ходьба по массажным дорожкам из группы в спальню.***

**Дыхательная гимнастика:**

► «Большой - маленький».

- И.п: стоя, руки внизу. Вдох - подняться на носки, тянуть вверх руки; выдох - присесть, обхватив колени и прижать к коленям голову.

**Дорожки для закаливания ножек своими руками.**

