**Картотека «Закаливание в детском саду»**

**Картотека закаливающих процедур**

Воспитатель: Данова Е.В



1. Гимнастика-побудка

- 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- руки 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)*

Водит 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.

Моем шею, моем руки, уши

Вытираемся посуше.



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)*.

12. Быстро сняли майки и побежали за рукавичками; по ходу дети идут по *«Дорожке здоровья»* идут по ребристой доске, коврикам с *«шипами»*, 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.

Речевое сопровождение:- «Пусть летят к нам в комнату,

Все снежинки белые.

Не боимся холода,

Мы зарядку сделали!».

8. Гимнастика в постели

1. Потягивания-поднимания поочередно правой и левой ног и рук одновременно

2. Поочередное сгибание и разгибание ног.



9. Самомассаж головы.

Сидя на кровати, ребенок имитирует движения:

1. Включает воду, трогает ее, мочит волосы.

2. Наливает шампунь в ладошку и начинает изображать мытье головы.

3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, *«бегает»*поповерхности 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.

10. 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:

10.1. 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 посвищу (поворачивает голову налево, делает губы трубочкойи 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)*.

10.2. Самолет

Взрослый рассказывает стихотворение, а малыш выполняет движения в егоритме:

Самолетик-самолет *(разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимаетголову, 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)*.

10.3.

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.

