

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126 "Сказочная страна"

Комплексы закаливания

КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №1

(сентябрь, октябрь, ноябрь)

Оборудование:

- Дорожка «Зигзаг»
- Ребристая доска
- Канат (скакалка)
- Ленточки
- Коврики с пуговицами
- Стаканчики для полоскания рта

Закаливание после сна.

Лежа в кровати.

1. А щенята, как проснутся обязательно зевнут, потянутся потянутся, ловко хвостиком махнут.	потягивание поочередно на правом и левом боку руки перед собой, ладони вместе, показ махов
2. А котята спинки выгнут, Перед тем, как прогуляться	выгнуть спину, стоя руках и ногах
3. Ну, а мишка косолапый Широко разводит лапы То одну, то обе вместе А когда зарядки мало Начинает все сначала	руки опущены, ноги вместе поднять руки вверх и развести в стороны на счет два скрестить повторить только с ногами

Выход из спальни

**Воздушное закаливание,
гимнастика после сна с нестандартным оборудованием.**

<p>1. Зашагали ножки, топ, топ, топ! Прямо по дорожке, топ, топ, топ. Ну-ка веселее, топ, топ, топ. Вот как мы умеем, топ, топ, топ.</p>	<p>ходьба по змейке (дорожка зигзаг)</p>
<p>2. Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки: Ква-ква, ква-ква.</p>	<p>И.п. руки на поясе, ноги вместе, прыжки на двух ногах, через «ручеек», с продвижением вперед.</p>
<p>3. Тут проходим не пройти, Тут веревка на пути.</p>	<p>руки опущены вдоль туловища, подлезание под канат (скакалку).</p>
<p>4. Дети встали в кружок, Увидали флажок. Кому дать, кому флаг поднять? Встали детки в кружок И подняли флажок!</p>	<p>ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены, стоя в кругу поднять руки вверх и посмотреть на руки.</p>
<p>5. На одной ноге постой-ка Буд-то ты солдатик стойкий. Ногу левую к груди Да смотри не упади. А теперь постой на левой Если ты солдатик смелый!</p>	<p>ноги вместе, руки произвольно опущены, стоя в кругу поднять поочередно левую ногу, руки в стороны, правую ногу.</p>
<p>6. Вот как кружится волчок, Прожуж-ж-жал и на бочок!</p>	<p>руки опущены, кружатся на месте, потом приседают, склонив голову на бок, опираясь о пол, руки в стороны.</p>
<p>7. Раздувайся пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся.</p>	<p>глубокий вдох через нос, выдох через рот (одновременно показывая руками как надувается пузырь).</p>

Полоскание рта.

Буль-буль-буль- зовет вода,
Полоскать наш рот пора.
Чтобы зубы не болели,
Хорошо продукты ели.
Набери воды ты в рот
Губы как замок закрой
И воду взад – вперед
Зубы ею ты помой.

КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №2

(декабрь, январь, февраль)

Оборудование:

- Ребристая доска
- Канат (скакалка)
- Коврики с пуговицами
- Снежинки
- Стаканчики для полоскания рта

Закаливание после сна.

Лежа в кровати.

1. Все проснулись – улыбнулись С боку на бок повернулись Сладко-сладко потянулись	И.п. руки вдоль туловища - повороты на правый бок, левый бок, потягивание поочередно на правом и левом боку
2. Какие мы хорошие Какие мы пригожие	руки поднять вверх массажные движения рук и ног
3. Вот к нам солнышко пришло Стало весело светло	ноги вместе, руки поднять и развести в стороны
4. Громче музыка играй Нас на зарядку приглашай.	встать на ноги, ходьба на месте, высоко поднимая ноги

Выход из спальни

**Воздушное закаливание,
гимнастика после сна с нестандартным оборудованием.**

<p>1. Через прыгалки поскачем По дорожке далеко, Не сумел бы даже мячик, Так подпрыгнуть высоко.</p>	<p>И.П. руки на поясе, ноги вместе, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>
<p>2. Широко раскинул ветки Возле дома старый клен Выгнул спину кот соседский, Физкультуру любит он.</p>	<p>руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч, ходьба по ребристой доске. руки подняты вверх над головой, в стороны, нагнуться, прогнув спину, подлезть под скакалку</p>
<p>3. По подошве как граблями Проведем массаж И полезно и приятно – Это всем давно понятно.</p>	<p>руки на поясе ходьба по массажным коврикам</p>
<p>4. И снежиночки сейчас Улететь хотят от нас.</p>	<p>руки опущены вдоль туловища, подняться на носочки подуть на «снежинки»</p>

Полоскание рта

В рот воды глоток возьми
Губы плотно ты сожми
Быстро щеки надувай
Водой зубы полоסקай
А водичку не глотай
В раковину выливай.

КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №3

(март, апрель, май)

Оборудование

- ребристая доска
- коврики с пуговицами
- мешочки с песком
- кегли
- стаканчики для полоскания рта

Закаливание после сна.

Лежа в кровати.

1. Все проснулись – улыбнулись С боку на бок повернулись Сладко-сладко потянулись	И.п. руки вдоль туловища - повороты на правый бок, левый бок, потягивание поочередно на правом и левом боку	
2. Какие мы хорошие Какие мы пригожие	руки поднять вверх- массажные движения рук и ног	
3. Вот к нам солнышко пришло Стало весело светло	ноги вместе, руки поднять и развести в стороны	
4. Громче музыка играй Нас на зарядку приглашай.	встать на ноги, ходьба на месте, высоко поднимая ноги	

Выход из спальни

**Воздушное закаливание,
гимнастика после сна с нестандартным оборудованием**

1. Мы походим на ногах	Ходьба на носочках
2. И как серый волк, волчице И как мишка косолапый,	Ходьба по коврикам с пуговицами с высоким подниманием ног
3. Как зайчишка прыг-прыг, И лисичка шмыг-шмыг	Прыжки с ноги на ногу ходьба по ребристой доске, по мешочкам с песком,
4. Пробежим неслышно	Бег между кеглями
5. Свежим воздухом подышим.	Стоя руки вверх – вдох, опустить – выдох

Полоскание рта.

Мы поели и попили
Свои зубы загрязнили
Надо крошки с них убрать
И водой пополоскать.

Чередование ходьбы по мокрой и сухой дорожке.

<p>Мы ходили, мы скакали, Наши ноженьки устали. Все мы дружно отдохнем И массаж подошв начнем.</p>	<p>И.п. руки опущены вдоль туловища, ходьба на месте, прыжки на месте на двух ногах. Энергично вытирают ноги, перепрыгивание на сухую дорожку.</p>
<p>Шел по дорожке крошка Антошка Нашел на дорожке горку горошка. Горкою горошины Петушку положены. Повторяем 2 раза</p>	<p>И.П. руки произвольно опущены вдоль туловища, ходьба на месте. Руки на поясе, прыжки на двух ногах. Руки опущены, энергично вытирают ступни ног о сухую дорожку.</p>

<p>Раз, два, три ровно иди Тогда сильным и здоровым От зарядки станешь ты.</p>	<p>ходьба по ребристой дорожке и коврикам с пуговицами</p>
--	---