

Комплекс закаливающих мероприятий
после сна
для детей среднего дошкольного возраста

Старший воспитатель: Дрюк Ю.А.

2015г.

Цель закаливающих мероприятий:

продолжать формировать у дошкольников первичные представления о здоровом образе жизни, представления об укреплении здоровья через комплекс закаливающих процедур.

Задачи закаливающих мероприятий:

1. Сохранять и укреплять здоровье детей.
2. Продолжать работу по профилактике плоскостопия, тонизированию всего организма, воздействуя на биологически активные точки.
3. Предотвращать простудные заболевания.
4. Воспитывать бережное отношение к своему телу.
5. Способствовать пробуждению после дневного сна, дать заряд бодрости на вторую половину дня.
6. С помощью положительного эмоционального настроения детей привить любовь к зарядке, как важному аспекту жизни.

Оборудование:

- Махровые рукавички для растирания на каждого ребенка.
- Махровая рукавичка для воспитателя.
- Коврики для массажа ног: 4 вида.
- Колокольчик.
- Музыкальное сопровождение.

Условия проведения закаливающих мероприятий после сна:

- _ соблюдение температурного режима (температура воздуха в спальне: 18-21*С),
- _ сон с открытой фрамугой,
- _ комплекс упражнений выполняется ежедневно,
- _ дети в нижнем белье,
- _ наличие индивидуальных махровых рукавичек для растирания.

Закаливающая процедура «Растирание сухой варежкой»:

Эффект закаливающих процедур достигается через 2-3 месяца. В случае лёгких заболеваний детей не следует отменять закаливание - лучше просто уменьшить нагрузку и интенсивность растирания. В случае тяжёлой болезни, закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления. Температура воздуха при сухом растирании составляет 16-20 градусов. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дыхание при выполнении упражнений свободное. Можно использовать негромкое музыкальное сопровождение.

Время выполнения: после дневного сна, в сочетании с гимнастикой после сна.

1.Корригирующая гимнастика после сна.

Воспитатель звонит колокольчиком. Дети постепенно просыпаются. Корригирующая гимнастика проводится в кроватях под музыку.

Воспитатель:

Колокольчик золотой,
Он всегда, везде со мной.
«Просыпайтесь!» - говорит.
«Закаляйтесь!» - всем велит.

Глазки открываются – Детки просыпаются.	<i>Постепенное пробуждение</i>
Наши детки как проснутся, Сразу любят потянуться. Потянулись, потянулись, Потянулись. Улыбнулись!	<i>Движение рук в стороны, вверх, вперед. Руки положить вдоль туловища.</i>
Крутим – вертим головой: Влево, вправо. Сон – долой!	<i>Поворот голов влево и вправо.</i>
Сели детки на кровать: Надо спинку нам размять. Повороты будем делать И руками помогать.	<i>Руки на пояс, поворот влево и вправо сидя на кровати.</i>

<p>Мы поднимем ручки вверх, А теперь нагнемся: Пальчиками своих рук Пальцев ног коснемся.</p>	<p><i>Упражнение выполняется сидя на кровати, дети поднимают руки вверх, касаются пальцами рук пальцев ног, колени не сгибают.</i></p>
<p>Ляжем мы опять в кроватку, Повторим свою зарядку.</p>	<p><i>Комплекс упражнений повторяется второй раз.</i></p>

2. Ходьба по «дорожкам здоровья».

Дети встают с кроватей, строятся в колонну. На полу расположены 4 разных дорожки для массажа стоп. Ходьба по коврикам происходит в сопровождении музыки. Повторение цикла: 2-3 раза.

<p>Друг за другом на прогулку Вдоль по улице идем. Наступаем мы на травку, Дружно песенки поем.</p>	<p><i>Ходьба по массажному коврику для ног со «следами» с ворсистой поверхностью – ходьба всей ступней</i></p>
<p>По лесной тропинке Медленно пойдём И цветов чудесных Много мы найдем.</p>	<p><i>Ходьба по коврику для ног с нашитой зигзагом веревкой – ходьба всей ступней</i></p>
<p>Вот пустыня перед нами: Слишком раскален песок. Мы на «цыпочках» шагаем, Ставим ногу на носок.</p>	<p><i>Ходьба по коврику для ног на носках по обозначенным ориентирам</i></p>
<p>А у моря россыпь гальки... Надо и по ней пройти. Мы на пятки лучше встанем – Меньше колются они.</p>	<p><i>Ходьба по коврику для ног на пятках по морской гальке</i></p>

3.Растирание тела сухой рукавичкой.

Дети на стенде берут махровые рукавички для растирания тела, садятся на свои стульчики. Растирание тела сухой рукавичкой происходит в сопровождении музыки.

Ох, устали наши ножки, Что ходили по дорожкам. Рукавички мы возьмем – Ручки, ножки разотрем.	<i>Одевание махровой рукавички.</i>
Начинаем с головы: Щечки, щечки разотри, Вверх – вниз, вверх – вниз... И друг другу улыбнись!	<i>Растирание щек рукавичкой «вверх-вниз»</i>
А теперь погладят ручки Славнее ладошки, По дорожке побежали – Прыгнули на ножки.	<i>Растирание левой и правой рук с помощью рукавички в произвольном порядке</i>
Как гусениц по ножкам Поползли наши ладошки: Вправо, влево, вверх и вниз... Эй, дружок, не торопись!	<i>Попеременное растирание ног рукавичкой от колена до щиколотки</i>
Наши мягкие ладошки По животу идут, Как веселые улитки Вверх и вниз они ползут.	<i>Растирание живота и груди круговыми движениями</i>
Ой, ладошки так устали И пора им отдохнуть. Мы «Спасибо» им сказали, «До свидания, в добрый путь!».	<i>Растирание ладоней. Снятие рукавички.</i>

4. Заключительная часть.

Дети встают около своих стульев.

Чтобы нам не болеть и не простужаться, Мы зарядкой всегда будем заниматься!	<i>Дети рассказывают заключительное стихотворение.</i>
--	--

Дети прикрепляют махровые рукавички на стенд, одеваются,
умываются.