Комплекс закаливающих мероприятий после дневного сна в средней группе.

(1-я половина учебного года).

|  |
| --- |
|  |

**Спокойная музыка.**

|  |
| --- |
| *Воспитатель будит детей, проговаривая слова:* |
| Под сосной, где много шишек Сладко спит малютка мишка.Мишка, глазки открывай, День зарядкой начинай. Сначала мишка потянулся, Спинку выгнул |  |
| *Дети просыпаются, переворачиваются на живот.**Дети вытягивают вперед руки, потягиваются**Садятся на пятки, выгибают спину, руки вперед,**голова наклонена.* |
| И прогнулся. | *Становятся на четвереньки, прогибают спину.* |
| Вдруг на спину перевернулся и поехал на велосипеде | *Переворачиваются на спину, имитируют езду на велосипеде.* |
| А потом остановился и пошел в туалет. | *Дети встают и идут в туалет по колючим дорожкам.* |

**Ходьба по мокрой и сухой дорожке.**

 Мы веселые ребята,

Наше имя медвежата.

 Любим лазать и метать,

 Любим прыгать и играть.

(*Дети идут по кругу маршевым шагом*).

Мишка, мишка косолапый, *Идут на внешней стороне стопы*

Мишка по лесу идет,

Мишка хочет ягод сладких, *Руки на пояс, идут, поворачиваясь в стороны*

Но никак их не найдет.

Три медведя шли домой, *Маршируют*

Папа был совсем большой *Идут на носочках, подняв руки вверх*

Мама, чуть поменьше ростом, *Идут в полу приседе*

А сынок - малютка просто. *В полном приседе*

Мишка шел, шел, шел *Маршируют*

На лужайку пришел

Он попрыгал на лужайке *Прыжки с продвижением вперед*

Быстро, ловко, словно зайка.

Мишка шел, шел, шел *Маршируют*

К тихой речке пришел.

Сделал полный поворот, *Поворот на 180 градусов*

Через речку пошел в брод. *Идут высоко поднимая ноги*

Побежали наши дети *Легкий бег*

Все быстрей, быстрей, быстрей.

Не догонит косолапый,

Ну давайте веселей!

А мишка шел, шел, шел *Маршируют*

И пенечек нашел

Он присел, покряхтел *Приседают, встают, говорят – «Уфф!»*

И к себе домой пошел.

Мы веселые ребята,

Наше имя медвежата.

Любим прыгать и играть,

Любим лазать и метать. *Шагают*

**Пробежка - побудка.**

В коридоре под веселую музыку дети бегут, преодолевая препятствия: бег змейкой, перепрыгивание модулей, ползание на четвереньках, ходьба по канату боком, прыжки по «кочкам», подлезание под дугу.

**Точечный массаж, лечение голосом**

 **«Су-джок».**

**1.Пальчиковая гимнастика «Фонарики». к**

 Мы фонарики зажжем,

 А потом гулять пойдем. ,

 Вот фонарики сияют,

 Нам дорогу освещают.

(*Дети поочередно сжимают и разжимают кулачки*).

**2. «Су-джок»: дети катают в ладонях колючие шарики.**

**З. Точечный массаж.**

«Просыпайся третий глаз» *Массируется точка над бровями.* t\*

«Носик, носик» мой дыши» *Массируются точки у крыльев носа.*

«У кошки ушки на макушке». *Массируется ушная раковина.*

«Я дышу, дышу, дышу.

Я себе помочь хочу». *Массируется точка на груди.*

**4. Лечение голосом.**

Дети делают вдох и поют песенки «са-а» и «су-у», делая ударение в конце.

**5. Очищение дыхательных путей.**

- Дети прикладывают кулачки к груди, делают вдох, на выдохе произносят

«а-а-а» и стучат кулачками по грудной клетке.

- 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.