**Подбор закаливающих мероприятий и комплекса физических упражнений для детей после дневного сна.**

**Ход занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Словесное сопровождение** | **Дозировка** |
| Дети просыпаются | Солнце уж не спит давно, Смотрит к нам он в окно. Хорошо вам отдыхать, Но пора уже вставать. | 1 раз |
| **Пробуждение (потягивание) гимнастика в постели** |  |  |  |  |
| «Потягивание»И.п.: лёжа на спине, ноги вместе,руки вдоль туловища.Потянуться, вытягиваяпозвоночник. | Тихо - тихо колокольчикпозвени,Всех мальчишек и девчонокразбуди.Все проснулись, потянулисьИ друг другу улыбнулись. | 3-4 раза |  |  |
| «Зима и лето»(напряжение и расслаблениемышц)И.п.: лежа на спине. На сигнал«Зима!» дети должны свернутьсяв клубок, дрожать всем телом,изображая, что им холодно. Насигнал «Лето!» детираскрываются, расслабляютмышцы тела, показывая, что имтепло. |  | 4 раза |  |  |
| «Мы шагаем по дорожке» И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. Перейти в исходное положение. Подтянуть колено правой ноги к груди, отвести ногу, согнутую в колене влево (скручивание). Повторить то же самое левой ногой (отвести вправо) | Дождь прошел, всюду лужи Выше ноги поднимай. Ноги нам мочить не нужно, По дорожке ты шагай. | 3 раза |  |  |
| «Очень холодно!» И.п.: сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. | Раз, два, три, четыре, пять. Будем ручки согревать. Хорошенько разотрем, И умоем наше личико их теплом! | 15 с. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения вне спальни** |  |  |  |  |
| «Хорошо в лесу» (дыхательная гимнастика) И.п.: Основная стойка руки в стороны, глубокий вдох носом, на выдохе произнести «хо-ро-шо в ле-су», вернуться в и.п. | **•** | 5 раз |  |  |
| «Отправляемся в лес» Профилактика плоскостопия -корригирующая ходьба в чередовании с обычной ходьбой. | Идем как лисичка - на носочках; как медведь - на внешней стороне стопы; как лось - с высоким подниманием колена; как ёжик - в полу приседе. | 30 с. |  |  |
| Ходьба по дорожкам здоровья. Дети выбирают, про какой тропе (с каким наполнителем) они пойдут. | Всем желаем закаляться, Не болеть и не хворать, Солнцу, небу улыбаться, Физкультурниками стать! | 2 мин. |  |  |
| **Водные процедуры** |  |  |  |  |
| Дети идут умываться (лицо, шею, уши, руки до локтей) и на сухо вытираются. | Ребята, звери все по распорядку после сна делают зарядку. А потом -на водопой, все ровно с какой водой: из ручья, или из речки, или просто с дождевой. Ну и мы с вами тоже пойдемте умываться -моем шею, моем уши, вытираемся по суше. | 5 мин. |  |  |
| Дети одеваются и заправляют свои постели. |  |  |  |  |
| «Шишки»(самомассаж)Дети прокатывают шишки междуладонями (тыльными сторонамирук, пальцами).Шишки лежат в корзинке на столе, кто заправил кровать подходитберет и делает массаж |  | 1 мин. |  |  |