**Комплекс закаливающих процедур для детей 4-5 лет №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 |
| 1. 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 вместеА когда зарядки мало      Начинает все сначала                             |       руки опущены, ноги вместеподнять руки вверх иразвести       в сторонына счет два скреститьповторить только с ногами |

**Выход   из спальни**

**Воздушное закаливание,**

**гимнастика после сна с нестандартным оборудованием.**

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

**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.**

|  |  |
| --- | --- |
|  1. Через прыгалки поскачем По дорожке далеко, Не сумел бы даже мячик, Так подпрыгнуть высоко. | И.П. руки на поясе, ноги вместе, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. |
| 2. Широко раскинул ветки Возле дома старый клен Выгнул спину кот соседский, Физкультуру любит он. | 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 |
| 3. По подошве как граблями Проведем массаж И полезно и приятно – Это всем давно понятно. |  руки на поясе ходьба по массажным коврикам |
| 4. И снежиночки сейчас Улететь хотят от нас. | руки опущены вдоль туловища, подняться на носочки подуть на «снежинки»  |

**Полоскание рта**

В рот воды глоток возьми

Губы плотно ты сожми

Быстро щеки надувай

Водой зубы полоскай

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, волчище  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 ногуходьба 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.

|  |  |
| --- | --- |
| Мы ходили, мы скакали,Наши ноженьки устали.Все мы дружно отдохнемИ массаж подошв начнем. | И.п. руки опущены вдоль туловища, ходьба на месте, прыжки на мете на двух ногах. Энергично вытирают ноги, перепрыгивание на сухую дорожку.  |
| Шел по дорожке крошка АнтошкаНашел на дорожке горку горошка.Горкою горошиныПетушку положены. Повторяем 2 раза | 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.  |

|  |  |
| --- | --- |
|  Раз, два, три ровно иди                   Тогда сильным и здоровым От зарядки станешь ты.            | ходьба по ребристой дорожкеи коврикам с пуговицами |