Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад» п. Луговой

Комплекс закаливающих процедур после сна (младшая группа)

*В*оспитатель группы Бобиштян Е.Ю.

Комплекс закаливающих процедур после сна (младшая группа)

1. **Гимнастика в постели (длительность 2-3 мин.)**

1) Потягивание.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять правую руку вверх, потянуться, опустить руку.

Повторить то же самое поочередно с левой рукой, правой и левой ногой.

Затем поднять одновременно руки и ноги и потянуться.

2) «Часики». И.п. – сед, ноги скрестно, руки на колени.

Наклонить голову то вправо, то влево, «Тик-так».

Наклонить голову то вперед, то назад, «Бом-бом».

3) «Ножницы». И.п. – лежа на спине.

Выполнять движения вправо-влево прямыми ногами, затем – прямыми руками,

затем - одновременно и руками и ногами.

2.**Корригирующая ходьба босиком(длительность 2-3 мин.).**

Ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стоп по ребристой доске и коврикам, корригирующим дорожкам, поковру и полу, влажному и сухому полотенцам в чередовании.

Комплекс

упражнений дыхательной гимнастики(длительность 4-5 мин.)

1) «Надуй животик».И.п. – лежа на спине, руки на животе.

Вдох – надуть животик,

Выдох – вернуться в и.п.

2) «Кобра». И.п. – сед на пятках, руки согнуты в локтях за спиной.

Вдох – подняться на колени, развести локти в стороны,

Выдох – вернуться в и.п.

3) «Журавль».И.п. – стоя.

Вдох – наклон вниз,

Выдох – выпрямиться, руки в стороны.

4) «Бабочка».И.п. – стоя, руки вдоль туловища.

Вдох – руки через стороны вверх, соединить над головой,

Выдох – в обратном направлении.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики(длительность 4-5 мин.)

1) «Надуй животик».И.п. – лежа на спине, руки на животе.

Вдох – надуть животик,

Выдох – вернуться в и.п.

2) «Кобра». И.п. – сед на пятках, руки согнуты в локтях за спиной.

Вдох – подняться на колени, развести локти в стороны,

Выдох – вернуться в и.п.

3) «Журавль».И.п. – стоя.

Вдох – наклон вниз,

Выдох – выпрямиться, руки в стороны.

4) «Бабочка».И.п. – стоя, руки вдоль туловища.

Вдох – руки через стороны вверх, соединить над головой,

Выдох – в обратном направлении.

Физминутка

«Цапля ходит по воде»

движения по тексту, (длительность 1 мин.)

Цапля ходит по воде

Чтоб найти еду в водице,

И мечтает о еде

Надо цапле наклониться.

Ноги выше поднимай

Ну-ка тоже наклонись,

Ты, как цапля, не зевай!

До носочка дотянись.

Водные процедуры - обливание рук прохладной водой до локтя.

Длительность исходя из индивидуальных особенностей детей.

Общая длительность комплекса 12-15 мин.