**ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА.**

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР**

****

Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, воспитатель составляет характеристику ребенка. При проведении закаливающих мероприятий в детских учреждениях всех детей по состоянию их здоровья делят на 3 группы:

1) здоровые, ранее закаливаемые;

2) здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, и дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья;

3) с хроническими заболеваниями и вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительных заболеваний.

   По мере закаливания, но не раньше чем через 2 месяца, воспитанников переводят из одной группы в другую. Основанием для перевода должны быть следующие показатели: отсутствие в этот период острых заболеваний, положительная эмоциональная реакция ребенка на процедуру, отсутствие отрицательных внешних признаков на холодовый раздражитель (выраженная одышка, резкое учащение сердцебиения, появление «гусиной кожи»).

   Представленные показатели соответствуют (отвечают) функциональным возможностям детей 2-й группы. Для детей 1-й группы конечная температура воздуха и воды при закаливании может быть на 2—4°С ниже, для детей 3-й группы (на основании рекомендаций врача дошкольного учреждения) — на 2°С выше. Температуру действующего фактора следует снижать постепенно (через 3—4 дня при местном воздействии и через 5 — 6 дней при общем) или сокращать время его воздействия.

**Существует ряд противопоказаний**, когда закаливание в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

 • если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,

 • если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,

 • повышенная температура у ребенка вечером,

 • страх у ребенка перед закаливанием.

В случае болезни ребёнка, закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления в зависимости от характера заболевания. Температура воды при этом должна быть на 2-3 градуса выше, чем до заболевания ребёнка.

Лишение или ограничение  влияния факторов внешней среды на детский организм, изоляция от них ослабляет защитные функции ребёнка. Поэтому каких - либо постоянных противопоказания к закаливанию нет. Ограничивается лишь доза закаливающих процедур и площадь закаливающего воздействия. Временными противопоказаниями к закаливанию являются все виды лихорадочных состояний. обширные поражения кожных покровов, выраженные травмы и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной систем. После того как острое состояние патологического процесса миновало, можно приступить к закаливанию вновь, но сначала с использованием местных и далее общих процедур. При перерыве в проведении закаливания сроком более 10 дней его продолжают по дозировкам первоначально режима. При перерыве от 5 до 10 дней величину холодового воздействия ослабляют на 2-3 градуса по сравнению с температурой последней процедуры.

     Закаливание детей можно условно разделить на 2 режима: I – начальный, в котором происходит становление холодовый (тепловой) устойчивости организма при постоянном воздействии усиления воздействующего фактора и II – режим, в котором поддерживается приобретённая готовность ребёнка воспринимать температурные и другие воздействия внешней среды без функциональных нарушений. В начальном периоде закаливающие нагрузки в процедурах увеличиваются соответственно схеме выбранных методов закаливания, во втором они колеблются соответственно сезону и должны характеризоваться качественным разнообразием.

**Закаливание солнцем** происходит во время прогулок. Начинают закаливание солнцем у детей раннего возраста в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны отдельных участков тела (рук, ног), постепенно увеличивая длительность солнечных ванн. Делать это надо утром или вечером, тщательно наблюдая за самочувствием малышей. Первые солнечные ванны, особенно для астеничных, а также светловолосых детей, в утренние или послеобеденные часы при температуре воздуха +20 градусов и более не должны превышать 4 минут. Каждый день увеличивая время пребывания на солнце на 1 минуту увеличивая до 20 - 30 минут. Пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно. Очень важно следить за индивидуальной реакцией ребенка на облучение, не допуская перегревания.

Солнечные ванны можно принимать не ранее чем через 1,5 часа после еды и заканчи­вать не позднее, чем за 30 - 40 минут до еды. Это условие необходимо соблюдать пото­му, что в жаркую погоду под влиянием высокой температуры окружающего воздуха уг­нетается секреция пищеварительных соков, и условия для переваривания пищи ухудша­ются. Закаливание здоровых детей солнечными лучами, так же как и воздухом, полезнее сочетать с различной деятельностью детей, составляющей содержание прогулки в весенне - летний период.

**Закаливание водой**

Наиболее мягкой водной процедурой является влажное обтирание. Обтирание частей тела (руки, ноги, грудь, спина) начинают с сухого растирания до лёгкой красноты кожи варежкой или мохнатым полотенцем в течение Длительность сухой процедуры 1 - 2 минуты. Затем производятся влажные обтирания. Продолжительность процедуры — до 3 минут. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой (рукавицей, куском чистой фланели). Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх, сначала обтирают верхние конечности - от пальцев к плечу, затем ноги - от стопы к бедру, далее грудь, живот, и в последнюю очередь, спину.

Начальная температура воды для обтирания детей +32оС. Через каждые 2-3 дня ее снижают на 1оС и доводят до +22оС летом и до + 25о С зимой.

По окончании обтирания ребенок должен быть тепло одет. После перерыва водных процедур их возобновляют так же, как и начинали: вначале проводят сухие обтирания и лишь затем влаж­ные. Температура воды при влажных обтираниях после возоб­новления процедур соответствует начальной, и затем ее снижают более быстро, чем при начальном воздействии воды.

Умывание, которое еже­дневно проводят после приема пищи, после прогулки, после сна с ги­гиенической целью, при опреде­ленной организации может ока­зать на детей и закаливающее влияние. Для этого температуру воды при умывании постепенно (через каждые 2 – 3 дня) с +38 С сни­жают на 1°С и доводят ее для детей с 1.5 – 2 до +18°С летом, а зимой до +20; для детей с 2-3 лет до +16°С летом, а зимой до +18. Дети обычно моют лицо и кисти рук.

Топтание по мокрому одеялу (Ю.Ф. Змановский) проводится в теплое время года. После дневного сна дети босиком проходят по ребристой доске, далее проходят по мокрому одеялу. (топчутся по нему), Обучение ходьбе по мокрым дорожкам начинается после того, как дети привыкнут ходить босиком. На полу расстилаются параллельно друг другу две дорожки длиной 4—5 метров и шириной 30—40 см (их можно сшить из старых махровых полотенец). Одна дорожка мокрая (ее приносят в ведре), вторая сухая. Дети топчутся сначала секунд 15—20 - 30 сек., постепенно доводя время до 2 мин. затем перепрыгивают на сухую и энергично растирают ступни. И так повторяется 3—4 раза. Исходная температура раствора для замачивания одеяла +38+400. Каждые 2 дня температура снижается на 10до 200.

Состав раствора для замачивания одеяла: вода - 10л, поваренная соль - 400г, спиртовой раствор йода 5 % - 20 мл. При использовании морской соли раствор готовят без добавления йода.

Целесообразно для закаливания использовать шерстяное одеяло, предварительно подложив под него клеенку либо дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял, нетканого полотна. Их должно быть 4 штуки, длиной 4-5 метров. Одновременно используются только 2 дорожки, остальные находятся в стирке.

Для проведения процедуры одна дорожка должна намачиваться в тазике водой из-под крана, вторая остается сухой. Дети ходят по мокрой дорожке, затем по сухой дорожке, тщательно протирая стопы. По мере привыкания процедура повторяется несколько раз, при этом дети могут выполнять разнообразные упражнения . После каждого окончания закаливания дорожки сдаются в стирку на прачечную. Обрабатываются по требованиям СанПин.

**Закаливание воздухом**

Первым требованием для проведения закаливания является создание гигиенических условий. Это обеспечение чистого воздуха и рационального сочетания t° воздуха и одежды детей, бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание очень кратковременно, в течение 5-7 мин. Перепад температуры может достигать 4 - 50 C, т.е. опускаться до +14 - 160 C.

Необходимо сквозное проветривание:

а) перед приходом детей;

б) перед занятиями;

в) перед возвращением детей с прогулки;

г) во время дневного сна (в группе), после сна (в спальне);

д) после полдника;

е) после ухода детей домой.

    Температура воздуха в группе восстанавливается через 20 мин. В каждом групповом помещении находится график сквозного проветривания с указанием времени. Для поддержания t° воздуха в группе используют постоянное одностороннее проветривание, но не сажать под открытые фрамуги детей и следить, чтобы не было сквозняка. В туалетной и умывальной комнате никаких сквозных и односторонних проветриваний в присутствии детей не должно быть. Важно, чтобы эти помещения чрезмерно не охлаждались. Следить чтобы дети долго не находились в туалете, чтобы не мочили рукава, т.к. мокрая одежда вызывает резкое охлаждение, и вызывает простудные заболевания.

Для поддержания температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание. Оно проводится в присутствии детей. Для этого в помещении оставляют открытыми 1 - 2 фрамуги (с одной стороны).

При одностороннем проветривании помещения температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°С. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

     Наиболее мягкой закаливающий процедурой являются воздушные ванны. Ихприменение требует *соблюдения определённых правил:*

**1.** Применять их можно не позднее, чем за 1час до еды и не раньше чем через 1,5часа после еды; нельзя применять их натощак.

**2.** Для приёма воздушных ванн оптимальным считается время от 8 до 18часов.

**3.** Рекомендуется их сочетать с умеренной мышечной активностью — ходьбой, лёгкими физическими упражнениями и т.д.

**4.** Место для приёма воздушных ванн должно быть защищено от резкого ветра.

**5.** Во время воздушной ванны необходимо контролировать самочувствие детей.

     Оздоравливающее действие воздуха необходимо использовать при организации дневного сна, путем правильной одежды и проветривания. Сон без маечек проводится в теплый период. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +18 0

Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка. Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.

    Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°С через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°С. Конечная температура воздуха 16-18°С. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.

Воздушные ванны при температуре воздуха в помещениях в пределах +23 С° посте­пенно температуру понижают путем проветривания до 16-15 С°. На­чальную продолжительность ванны, равную. 2-5 минутам, увеличивая через 2-3 дня на 1- 2 минуты, и доводя до 10-15 минут. Ежедневно можно проводить 1-2 воздушные ванны.

Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой—в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.

Дыхательная гимнастика. В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, игрушек (в заключительной части занятия). Надувание игрушек и мячей следует начинать с 3-4 выдохов, постепенно увеличивая их количество на 2-3 выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.

С целью систематического использования дыхательных упражнений они должны включаться в комплексы утреней гимнастики, оздоровительной гимнастики после сна, на НОД по физическому развитию и физкультминутках во время проведения непосредственно образовательной деятельности; на прогулке.

Во время утренней гимнастики и занятий по физкультуре обычно используют 1- 2 дыхательных упражнения для восстановления дыхания после физической нагрузки.

1. Дыхательную гимнастику следует проводить в небольшом помещении, натощак или через 1-1,5 ч после еды. Продолжительность гимнастики — 10 минут.
2. Ребёнок должен хорошо прочистить нос (если нос забит, то упражнения не принесут никакой пользы).
3. При выполнении произвольных движений следует стараться, чтобы мысли следова­ли за ощущениями.
4. Необходимо освобождаться от всего, что сковывает движения.
5. Одежда не должна стеснять движений грудной клетки. В исходном положении нужно стоять прямо. Руки следует свободно опустить вдоль туловища, ноги поставить на расстоянии чуть меньше ширины плеч.
6. Воздух набирать через нос. Вдохи должны быть короткими, мгновенными, шумными , «шмыгающими». Необходимо за­ставить ноздри смыкаться. При вдохах плечи должны не подниматься, а опускаться. Необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
7. Выдох должен быть длительным, плавным и неслышным.

Для каждого человека количество производимых вдохов и движений должно быть су­губо индивидуальным с учетом возможной активности, состояния здоровья, темперамен­та и силы. Если появилась усталость, можно остановиться, отдохнуть и вернуться к выполнению упражнения с любого про­должаемого счета.

**Рецепторы**

Хождение босиком- технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, по хорошо очищенному грунту (гальке, гравию, песку, траве, постепенно увеличивая время с 2–3 мин до 10–12 мин и более. Хождение босиком на участке разрешается при температуре воздуха не менее 20–22°. Затем детей приучаем ходить босиком и в помещении (вначале в носках) при температуре пола не менее 18°. Начинают с 2–3 мин., первые 3-5 дней (перед дневным сном им разрешают дойти до своей кровати по полу босиком), прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, и достигая 15-20 минут. После хождения босиком рекомендуется обмыть водой стопы. Начальная температура воды +36°С, +37°С постепенно доводим ее до +20°С, +18°С градусов. Здоровые дети начинают босохождение с 3-х минут, чередуя ходьбу по полу с хождением по паласу. Ослабленные дети начинают ходьбу с 2-х минут. На второй неделе здоровые дети ходят по чистому полу 9 минут, у ослабленных детей доводят ходьбу до 4 минут. А на третьей неделе дети ходят по чистому полу от 10 до 15 минут. На третьей неделе ослабленные дети ходят уже 6 минут, а потом доводят ее до 10 минут. Если ребенок заболел, начинать ходьбу после болезни надо опять с 2-х минут

Дорожка «Здоровья» - » (авторы Коваленка В.С., Похис К.А.) - В течение года топтание проводится в группе по разным ребристым дорожкам и коврикам с разнообразной поверхностью. Дорожка «Здоровья» представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы,  бусинки, плетеные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной типа "травка. Процедура закаливания начинается с разогрева стопы, для этого используют массажеры для стоп, по которым дети проходят босиком. Это могут быть ребристые доски, дорожки из горизонтальных палочек, массажные коврики и т.д. Закаливание проводится после сна. По массажной дорожке дети проходят босиком 3-5 кругов, выполняя специальные упражнения.

Различные виды ходьбы и бега, включаются во вводную часть закаливания. После того, как стопа «разогрета», проводятся упражнения на солевых дорожках, массажных и сухих ковриках, в комплексе с ритмической гимнастикой для мышц плечевого пояса, рук, спи­ны и живота. Для усиления закаливающего эффекта процедура завершается дыхательной гимнастикой.

В теплый период топтание по дорожке проходит на спортивном участке, где дети ходят по поверхности с разнообразным материалом: камни, трава, песок и др. Но сначала разогрев стопы начинается с хождения по разогретому песку. Начинать топтание с 3 минут и до 10 минут.

Литература

1. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ Под ред, З.И. Бересневой. Гигиенический сертификат № 77.99.02.953. Д.002538.04.03 от 11.04.2003 г.
2. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях / Макарова З.С. Санитарно - эпидемиологическое заключение №

77.99.02.953.Д.006153.08.03. от 18.08.2003 г.

1. Организация закаливания детей дошкольного возраста (Методическое пособие) / Г.М. Насыбуллина. - Екатеринбург, 2002г.
2. (Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. М., Просвещение, 1991.)
3. Аватинян Г. А. Премудрости оздоровительного бега / Г.А. Аватинян. - Москва: Эдитус, 2013. – 263, [2] с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – Москва: Физкультура и спорт, 1988.  207, [1] с.
5. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – Москва: Просвещение, 1986. – 125, [3] с.
6. Волосникова Т. В. Связь микроэлементозов и физического состояния дошкольников // Адаптивная физическая культура. –№4, 2005.– С. 4-5
7. Кинеман А.В. Тория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кинеман, Д.В. Хухлаева. – Москва: Просвещение, 1978.– 63с.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина.– М.: Просвещение,1986.– 226с.
9. Правдов М. А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей на физкультурных занятиях в дошкольных образовательных учреждениях. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. – СПб., 2003. - 38 с.
10. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: [5-7 лет] Пособие для педагогов дошк. учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / Рунова М.А.; Центр «Дошк. Детство» им. А.В. Запорожца. – Москва: Мозаика-Синтез, 2000. – 255 с.
11. Сайкина Е. Г. К вопросу о подготовке специалистов в сфере оздоровительной физической культуры //Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста: Сб. науч.-метод. тр. – Санкт-Петербург: Белл, 2004.– С. 67-72.
12. Фирилева Ж. Е. «Са-Фи-Дансе» : танцевально-игровая гимнастика для детей учеб.-метод. пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2006. – 321, [2] с.
13. Шебеко В. Н. Физкультурные праздники в детском саду : Творчество в двигат. деятельности дошкольника Кн. для воспитателей дет. сада /В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак. - 2-е изд.. – Москва: Просвещение, 2001. – 92,[1] с.
14. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. – Москва: Просвещение, 1992. – 93, [2] с
15. Юшкевич Т.П. Оздоровительный бег. – Минск: Полымя, 1985. - 111 с.
16. Интернет- ресурсы: <http://doshvozrast.ru/ozdorov/ozdorovlenie03.htm> и др.

По утрам и вечерам   
Открываю в ванной кран.   
Я воды не пожалею,   
Уши вымою и шею.   
Пусть течет водица –   
Я хочу умыться.

Посильнее кран открыла   
И взяла кусочек мыла,   
Пышно пена поднялась –   
Смыла с рук и пыль, и грязь.  
Полотенчиком махровым,   
Разноцветным, чистым, новым,   
Вытру спину, плечи, шею.   
Чувствую себя бодрее!

Чищу зубы пастой мятной,   
Ароматной и приятной.   
Щеткой действую умело,   
Зубы будут очень белы!

К речке быстро мы спустились   
Наклонились и умылись.   
Раз, два, три, четыре –   
Вот как славно освежились.   
А теперь поплыли дружно.   
Делать так руками нужно:   
Вместе раз – это брасс.   
Одной, другой – это кроль.   
Три, два, один – плывем, как дельфин.   
Качаясь на волне, плывем на спине.   
Вышли на берег крутой,

отряхнулись – и домой

**КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №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 вместе  А когда зарядки мало  Начинает все сначала | руки опущены, ноги вместе  поднять руки вверх и  развести       в стороны  на счет два скрестить  повторить 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-ка  Буд-то ты солдатик стойкий.  Ногу левую к груди  Да смотри не упади.  А теперь постой на левой  Если 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 ногу  ходьба 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 отдохнем  И 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 Антошка  Нашел на дорожке горку горошка.  Горкою горошины  Петушку 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 дорожке  и коврикам с пуговицами |

**Точечный массаж "Волшебные точки"**

**(по А.А.Уманской)**

            Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

       Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а  затем научить детей.

**Точка 1.  Расположена в центре грудины, на уровне прикрепление 4-го ребра.**Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны  уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

**Точка2.   Расположена в центре яремной вырезки грудины.**Регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

**Точка 3.  Распологается симметрично на уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края мышцы.**Контролирует химический состав крови и одновремен­но слизистую оболочку гортани.

**Точка 4.  Расположена симметрично, сзади от уха, на границе волосистой части головы, в центре затылочной впадины.**Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализируется работа вестибулярного аппарата.

**Точка 5.  Расположена между 7-м шейным и 1-м грудным позвонком, где при наклоне головы вперед ощущается впадина ниже самого выступающего позвонка**

**Точка 6.  Расположена симметрично между носогубной складкой в середине крыла носа.**Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

**Точка 7.**  **Расположена  симметрично у внутреннего края надбровной дуги.**Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

**Точка 8.  Расположена симметрично в углублении спереди козелка уха.**Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

**Точка 9. Симметричная, между 1-й и 2-й пястными костями, на конце кожной складки при отведении большого пальцы.**Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма