Закаливающие процедуры после сна в средней группе.

Иванова Л.А.

Цель: Повышать сопротивляемость и защитные свойства организма.

Задачи:

 1.Создать условия для плавного перехода от сна к бодрствованию детей.

2.Обеспечение физического и психического благополучия.

3.Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Интегрирование в других областях:

Познание – Называть и показывать части тела, различать понятия – тепло, холодно.

Художественная литература – Продолжать знакомство со стихами и потешками.

Социализация – Учить слышать педагога, воспитывать умение общаться в коллективе.

Музыка – Слушать и воспринимать музыку, двигаться в соответствии с темпом (спокойно).

Математика – Учить ориентироваться в пространстве - левый, правый бок; вверх – вниз.

Физическое развитие – Учить напрягать и расслаблять мышцы.

Развитие речи: Расширять и активизировать словарный запас детей.

Оборудование: дорожка здоровья, коврики с пуговицами, магнитофон, запись спокойной музыки, кегли, картинка: солнце и снег; стихи и потешки.

Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение.

|  |  |
| --- | --- |
| Деятельность педагога | Деятельность детей |
| Гимнастика в кроватках-Проснись дружок, и улыбнисьОт души ты потянисьС боку на бок повернись.Потянитесь, улыбнитесь.Руки вверх вы поднимите и спокойно опустите (3-4 раза).Ноги в коленке вы согните, разогните, опустите. Две ноги вы поднимите,И носочки потяните.Потяните, потяните,И спокойно опустите.Вот вы и проснулись! Игра «Холодно - тепло»Лёжа на спине. На табличку: «холодно»«тепло»Повторить 3 раза.Вот и проснулись! Выспались щечки, выспались глазки, Выспались ручки, выспались ножки…Будут играть, бежать по дорожке.Выспался носик, выспалась шейка…Ай, потягунюшка, ты не болей-ка!Выспались бровки, выспались ушки…Ай, потягунюшки, ай, порастушки! Вот и проснулись! Ходьба по коврикам с пуговицами и массажным дорожкам.Ходьба между кеглями по кругу.Попрыгайте, как зайчики.Пройдите, как медведи.**Дыхательная гимнастика** «Шарик» Шарик наш летел, летелИ за веточку задел, хлоп и лопнул.Вот мы и проснулись и друг другу улыбнулись. | Дети улыбаются, потягиваются, поворачиваются на правый и левый бокДети поднимают руки вверх, потом спокойно опускают на кровать.Дети сгибают ноги в коленях. Дети поднимают и опускают ноги.Дети обнимают себя за плечи, подтягивают колени к животу.Выпрямляют ноги и раскидывают руки в стороны.Поглаживание частей тела в соответствии с текстом.Дети под музыку идут в группу по коврикам.Дети идут змейкой.Дети прыгают на 2 ногах.Дети имитируют походку медведя.Дети приседают, прикладывают руки рупором ко рту, начинают выдыхать воздух фу-фу-фу.Постепенно поднимаются.Показывают руками, какой размером шарик надули.Дуют на ладошки.Идут по кругу, приседают, руки через стороны вниз - хлопок.Улыбаются друг другу и идут одевать одежду. |

****

****