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 улыбнись  От души ты потянись  С 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, летел  И за веточку задел, хлоп и лопнул.  Вот мы и проснулись и друг другу улыбнулись. | Дети улыбаются, потягиваются, поворачиваются на правый и левый бок  Дети 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. |

****

****