

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ К КОМПЛЕКСУ СИСТЕМЫ

ЗАКАЛИВАНИЯ В ДОУ

Закаливание - система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Принципы закаливания:

- постепенность;
- систематичность;
- комплексность;
- учет индивидуальных особенностей;
- положительное отношение;

Виды гимнастики в комплексе закаливания:

- утренняя гимнастика
- дыхательная;
- гимнастика пробуждения;

Примеры упражнений:

I. Утренняя гимнастика

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе.
Легкий бег.
2. Упражнение «Великаны, лилипуты». Бег по кругу с выполнением действий: приседание на корточки, стойка с поднятыми вверх руками.
3. Упражнение «Пчелы». Бег по кругу и поднятыми в стороны руками, произнося звук «Ж».
4. «Хлопки»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки в стороны,

2. руки вверх,

3.руки в стороны

И.П.

5. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вперед

2. И.П.

6. «Повороты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны

2. И.П.

7. «Где же ножки?»

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх

2. И.П.

8. «Мячики»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

II. Дыхательная гимнастика

1. Пузырьки.

Сделать глубокий вдох через нос, надуть щеки (пузырьки), сделать медленный выдох через нос (повторять 3-4 раза).

2. Трубач.

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

3. Летят гуси.

Медленная и плавная ходьба по кругу, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторить 8-10 раз.

4. В лесу.

Сделав вдох, на выдохе произнести "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторять 5-6 раз.

5. ЕЖ.

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

6. КАЧЕЛИ.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись

III. Гимнастика пробуждения.

1. «Веселые котята».

"Потягивание котят". И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание руками и ногами, напрягая мышцы (4-5 раз).

Мы проснулись,
Мы проснулись.
Наши глазки улыбнулись.
Лапки потянулись.

Они тоже ведь проснулись.

2. «Разбудим глазки».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поморгать глазами, открывая и закрывая их.

3. «Посмотри на дружочка».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево

4. «Сильные ножки».

И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.

5. «Разбудим ручки».

И.п.- лёжа на спине, руки вверху. Движения кистями вправо- влево.

6. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.