

## Картотека закаливающих процедур после дневного сна



**Цели:** Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности.

### **Задачи:**

- Учить осознанному отношению к выбору закаливающей процедуры, учитывая свое самочувствие.
- Закреплять навыки проведения самомассажа рук, головы, лица, живота, стопы, активизируя биологически активные точки.
- Закреплять умение осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений.
  - Воспитывать интерес к закаливающим мероприятиям.

### **Сентябрь.**

#### **Комплекс «Зайчики и белочки».**

##### **1. Пробуждение (1 минута)**

Улетели сны в окошко,  
Убежали по дорожке.  
Ну, а мы с тобой проснулись  
И проснувшись, улыбнулись.  
Открывай один глазок,  
Открывай другой глазок!  
Будем мы с тобой сейчас  
Делать потягушечки,  
Лежа на подушечке.

##### **2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)**

Зайчики и белочки.  
Мальчики и девочки,  
Начинаем мы зарядку!  
Носик вверх – это раз,  
Хвостик вниз – это два,  
Лапки шире – три, четыре,  
Прыгнем выше – это пять  
Все умеем выполнять!

**3. Бег (при температуре 18 – 20 градусов, 1 минута)**

**4. Общеразвивающие упражнения (5 минут)**

**«Одна лапка, другая»**

И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спину. Одну руку вперед ладонью вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой (5 раз)

**«Крепкие лапки»**

И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, ладони положить на колени, сказать: «Крепкие! », смотреть вперед. Вернуться в и. п. (5 раз).

**«Веселые белочки»**

И. п. – ноги врозь, руки полочкой перед грудью.

Выполнить по два наклона вправо – влево.

Вернуться в и. п. (5 раз) .

**«Шаловливые зайчики»**

И. п. – ноги слегка расставлены, руки вниз.

Восемь, десять подпрыгиваний, столько же шагов (4- 5 раз) .

**5. Упражнения с использованием бросового материала (1 минута) .**

Раскатывание шишек между ладонями, тыльными сторонами рук, пальцами рук.

**6. Дыхательная гимнастика (2 минуты)**

**«Мы молодцы! ».**И. п. – ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. На выдохе произнести: «Молодцы! », вернуться в и. п. ( 5 раз) .

**7. Водные процедуры (в умывальной комнате, 3 минуты)**

Льется чистая водица,

Мы умеем сами мыться.

Моем шею, моем уши.

Затем вытремся мы все суше.

**Октябрь.**

**Комплекс «Мы стараемся»**

**1. Пробуждение (1 минута)**

Чтоб скорей проснуться,

Надо подтянуться

Тянем ручки, тянем ушки.

Ручкой облачко достали

И немного выше стали!

**2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье»( 3 минуты)**

Мы стараемся, мы стараемся,

Физкультурой занимаемся.  
Пусть будут ручки крепкими!  
Пусть будут ножки сильными!  
Мы будем все здоровыми,  
Веселыми, спортивными!

### **3. Бег (3 минуты).**

### **4. Общеразвивающие упражнения (5 минут) .**

#### **«Крепкие руки».**

И. п. – ноги слегка расставить, руки. Руки через стороны вперед. Хлопок, руки на пояс. (5 раз).

#### **«Играют пальчики».**

И. п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки вперед, пошевелить пальцами. Руки в стороны. Через 5 – 6 секунд руки опустить. (5 - 6 раз).

#### **«Крепкие колени».**

И. п. – ноги врозь, руки за спину. Наклониться вперед, ладони положить на колени, сказать: «Крепкие! », смотреть вперед (5 -6 раз) .

**«Короткие и длинные ноги»** И. п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть – «короткие ноги», встать – «длинные ноги» (5 раз) .

### **5. Упражнения с шишками (1 минута).**

Раскатываем шишку сначала стопой правой ноги, затем левой.

### **6. Дыхательная гимнастика «Дружно ножками шагаем!».**

И. п. – ноги слегка расставлены, руки полочкой перед грудью. Выполнить два – четыре шага на месте, развести руки в стороны, сделать вдох носом. Вернуться в и. п. Вдох ртом, губы трубочкой (5 - 6 раз, 2 минуты).

### **7. Водные процедуры (в умывальной комнате 3 минуты).**

Водичка, водичка,  
Умой моё личико.  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щечки краснели,  
Чтоб смеялся роток.  
Чтоб кусался зубок.

## **Ноябрь.**

### **Комплекс «Вставай пора!».**

#### **1. Пробуждение, повороты головы влево – вправо (1 минута)**

Смотри скорее, который час!  
Тик – так, тик – так, тик – так!  
Налево раз, направо раз!  
Тик – так, тик – так, тик – так!  
Бежит по рельсам паровоз,  
На зарядку нас повез.

#### **2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)**

По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки:  
Раз- два, раз – два!  
Шагают наши ножки,  
По кочкам, по камешкам...  
В ямку – бух!

### **3. Общеразвивающие упражнения (5 минут)**

#### **«Подтягивание»**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки в замок над головой. Наклоны влево - вправо, вперед – назад ( 5 -6 раз) .

#### **«Надеваем шапочки»**

И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Приседаем с упором на левую ногу, имитируем надевание тапочек. Возвращаемся в и. п. руки на пояс, левую ногу ставим на пятку. То же правой ногой (5-6 раз)

#### **«Умываемся»**

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Подскоки на месте, имитируем умывание лица ( 5 -6 раз)

#### **«На пробежку»**

И. п. – стоя, ноги чуть расставлены, руки согнуты в локтях. Бег с высоко поднятыми коленями, обращаем внимание на осанку.

#### **«Будильник»**

И. п. – ноги расставлены, руки опущены. Прыжки на месте, руки в стороны: «Динь – динь» ( 5 -6 раз) .

### **4. Дыхательная гимнастика (1 минута).**

#### **«Устали».**

И. п. – ноги шире плеч, руки опущены. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести: «Устали! » (5-6 раз) .

### **5. Раскатывание карандашей между ладонями (2 минуты) .**

### **6. Водные процедуры (в умывальной комнате, 2 минуты).**

Льется чистая водица,  
Мы умеем сами мыться.  
Порошок зубной берем.  
Крепко зубы щеткой трем.  
Моем шею, моем уши,  
Затем вытремся мы суше.

## **Декабрь.**

### **Комплекс «Валенки, валенки!»**

#### **1. Пробуждение. (1 минута)**

Солнце глянуло в кровати,  
Надо делать нам зарядку.  
Одеяло мы подняли,  
Сразу ножки побежали.  
Раз, два, три!  
Ну–ка, ножки догони!

#### **2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)**

Ваня в валенках гулял.  
Прыгал, бегал и скакал.  
Ваня с горочки скатился,  
Валенок с ноги свалился.  
Ваня крикнул: «Эй, постой!  
В чем теперь пойду домой?».

**3. Бег (3 минуты) .**

**4. Общеразвивающие упражнения (5 минут) .**

**«Ручками похлопаем, ножками потопаем».**

И. п. – ноги слегка расставить, руки опущены. Выполнить четыре хлопка в ладоши, одновременно топая ногами; вернуться в и. п. (5 раз).

**«Посмотри на валенки»**

И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз, сказать: «Види!» . Вернуться в и. п. (5 раз).

**«Нам в валенках не холодно»**

И. п. – ноги слегка расставить, руки вниз. Восемь – десять подпрыгиваний (легких, скачки с мягким приземлением, в чередовании с ходьбой) (4-5 раз)

**5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).**

**«Хорошо позанимались!»**

И. п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднимаем руки через стороны, глубокий вдох носом. На выдохе произнести: «Хорошо!» , вернуться в и. п. (5-6 раз).

**6. Раскатывание мячиков («снежных комочков») между ладонями (1 минута)**

**7. Водные процедуры (в умывальной комнате, 2 минуты)**

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Все равно, какой водою:

Кипяченой, ключевой,

Из реки, иль из колодца,

Или просто дождевой! (Ю. Тувим, перев. С. Михалкова).

**Январь.**

**Комплекс «Елочка – елочка!»**

**1. Пробуждение (1 минута)**

С кроваток быстро поднимайтесь,

На зарядку собирайтесь!

Будем с вами мы играть,

Бегать, прыгать и скакать!

**2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)**

Наша елка зелена,

И нарядна, и стройна.

Сразу тысячи огней

Ярко вспыхнули на ней.  
А под елкой хоровод  
И танцует, и поет.  
Всех друзей и всех подруг  
Приглашаем в круг.

### **3. Бег (1 минута)**

#### **4. Общеразвивающие упражнения (5 минут)**

**«Колючие иголки».**

И. п. ноги слегка расставлены, руки за спину. Руки вперед пошевелить пальцами, сказать: «Колючие!». Вернуться в и. п. (6 раз)

**«Здоровается с нами елочка, машет нам иголочками»**

И. п. – ноги врозь, руки опущены. Взмахи: Одна рука вперед, другая назад. Постепенно увеличивать амплитуду движения (6-7 раз) .

**«Мы очень любим елочку»**

И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед полукругом. Вернуться в и. п. ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. (6 раз)

**«Спрячемся под елочкой».**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Присесть, опустить голову, руками обхватить колени, сказать: «Спрятались!» вернуться в и. п., выпрямиться. Выполнять в умеренном темпе (6 раз).

#### **5. Дыхательная гимнастика (2 минуты)**

**«Смолою пахнет елочка».**

И. п. ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах» (5 раз)

#### **6. Раскатывание шишек руками, между ладонями и пальцами рук (1 минута) .**

#### **7. Водные процедуры (2 минуты)**

Ко мне, дети, подбегайте,  
Себе мыло выбирайте!  
Белое, душистое,  
Пенное, гладкое,  
Мойте руки с мылом –  
Будет все в порядке!

## **Февраль.**

### **Комплекс «Веселая физкультура»**

#### **1. Пробуждение (1 минута)**

Кто спит в постели сладко?  
Давно пора вставать.  
Спешите на зарядку!  
Мы вас не будем ждать!  
Носом глубоко дышите.  
Спинку ровненько держите!

#### **2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)**

Нам весело, нам радостно,

Не холодно зимой!  
Физкультурой заниматься  
Не скучно нам с тобой!  
Будем крепкими и смелыми,  
Ловкими, умелыми,  
Здоровыми, красивыми,  
Умными и сильными!

### **3. Бег (1 минута)**

#### **4. Общеразвивающие упражнения (5 минут)**

«Ладони к плечам».

И. п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки к плечам, пальцами коснуться плеч, руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п. (6 раз).

«Наклонись и выпрямись!»

И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, руки назад - вверх, выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. (6 раз)

«Птички»

И. п. – ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами как клюёт птица, произнести: «Клюю - клюю!» вернуться в и. п. (6 раз)

«Мячики»

И. п. – ноги слегка расставить, руки на пояс. Восемь – десять подпрыгиваний, столько же шагов. Прыгать легко, мягко (5 -6 раз)

### **5. Дыхательная гимнастика (1 минута)**

«Нам весело!»

И. п. – ноги врозь, руки опущены. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «Весело!».

### **6. Упражнения с бросовым материалом (1 минута)**

#### **7. Водные процедуры (2 минуты)**

Давайте же мыться, плескаться,  
Купаться, нырять, кувыркаться,  
В ушате, в корыте, в лохане,  
В реке, в ручейке, в океане, -  
И в ванне, и в бане, всегда и везде –  
Вечная слава воде! (К. И. Чуковский).

## **Март**

### **Комплекс «Очень маму я люблю!»**

#### **1. Пробуждение (1 минута)**

Подул весенний ветерочек.  
Раскрыл весенние цветочки.  
Цветочки ото сна проснулись  
И прямо к солнцу потянулись.  
И в танце легком закружились  
Потом листочки опустились.

## **2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)**

Очень маму я люблю!

Ей цветочки подарю –

Разные – разные синие и красные

Сегодня праздник – мамин день.

Нам маму поздравлять не лень!

Будь, мамочка, красивой,

Здоровой и счастливой!

## **3. Бег. (1 минута)**

### **4. Общеразвивающие упражнения (5 минут)**

#### **«Стираем»**

И. п. – ноги слегка расставить, руки сжать в кулачки перед грудью.

Присесть кулачками имитируем стирку. Вернуться в и. п. (5-6 раз).

#### **«Полоскаем»**

И. п. – ноги врозь, руки опущены. Наклониться вниз, руками совершать маховые движения. Вернуться в и. п. продолжая движения руками (5 -6 раз) .

#### **«Выжимаем»**

И. п. – ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед собой.

Наклониться влево- вправо руками имитируем отжим белья. Вернуться в и. п. (6 раз).

#### **«Сушим »**

И. п. – ноги на шири не плеч, руки на уровне груди. Подпрыгнуть руки вверх. Вернуться в и. п. ( 5 -6 раз) .

#### **«Гладим»**

И. п. – ноги слегка расставить, руки у груди, одна ладонь на другой.

Наклониться вперед, прямые руки перед собой. Вернуться в и. п. (5-6 раз)

## **5.«Дыхательная гимнастика (1 минута)»**

«Нюхаем цветы» делаем глубокий вдох носом, на выдохе произнесли «а-а - ах!»»

## **6. Упражнения с бросовым материалом (1 минута).**

«Соберем крышки» собираем пальцами ног крышки в корзину.

## **7. Водные процедуры (в умывальной комнате, 2 минуты)**

Дети умываются прохладной водой, увлажняют руки до локтей, шею, а затем насухо растираются полотенцем.

Моем, моем, трубочиста,

Чисто, чисто, чисто, чисто!

Будет, будет трубочист

Чист, чист, чист, чист! (К. Чуковский) .

## **Апрель**

### **Комплекс «Животные».**

#### **1. Пробуждение (1 минута)**

Под сосной, где много шишек,

Сладко спит малютка – мишка.

Мишка, глазки открывай,



День с зарядки начинай!

Сначала мишка потянулся,  
Выгнул спинку и прогнулся.

**2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» 3 минуты)**

Зайка – трусишка по полю бежал,  
В огород забежал, морковку нашел,  
Капусту нашел, сидит, грызет.  
Иди прочь – хозяин идет!

**3. Бег (1 минута) .**

**4. Общеразвивающие упражнения (5 минут).**

«Слон»

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки полукольцами к ушам. 1-2 – соединить локти 3-4 – тяжелые шаги. 5-6- наклон вперед со звуком «у-у-у!» ( 5 раз)

«Лисички»

И. п. – стоя ноги вместе, руки у груди. Прыжки влево, вправо на двух ногах( 5раз)

«Питон»

И. п. – сидя на пятках, руки на коленях. Встать на колени, прогнуться влево, вправо, назад и вперед. Вернуться в и. п. (5 раз) .

«Тюлень»

И. п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч. Повороты туловища влево и вправо (перекаты (5 раз).

**5. Дыхательная гимнастика (1 минута)**

«Поддувалочки».

Дуем на поддувалочки.

**6. Раскатывание орехов между ладонями. (1 минута) .**

**7. Водные процедуры.**

Да здравствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок! (К. Чуковский) .

**Май**

**Комплекс «Бабочки»**

**1. Пробуждение (1 минута)**

Светит солнце ярко.  
Стало жарко – жарко.  
Бабочки проснулись,  
Детки улыбнулись.

**2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)**

Над полянкой, над цветами  
Кружит пестрый хоровод.  
Это бабочки – летуньи  
Ждали лета целый год.

Они пыльцу с цветов собрали.  
Нектар попили, полетали,  
Под лепесточки спать легли  
До самой утренней зари.

**3. Бег (1 минута)**

**4. Общеразвивающие упражнения (5 минут)**

**«Бабочки»**

И. п. – ноги слегка расставлены руки к плечам. Соединяем локти перед собой, возвращаемся в и. п. (5-6 раз) .

**«Бабочка готовится к полету».**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед. Прямые руки отвести назад. Вернуться в и. п. (5-6 раз) .

**«Бабочка отрывается от земли».**

И. п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. Подпрыгивать, одновременно делать махи руками (5-6 раз) .

**«Перелетаем с цветка на цветок».**

Короткие перебежки с остановкой по сигналу на счет 3, не забывая махать крылышками (6 перебежек) .

**5. Дыхательные упражнения (1 минута).**

Нюхаем цветы. Делаем вдох носом, выдох ртом.

**6. Раскатывание каишанов между ладонями и пальцами (1 минута) .**

**7. Водные процедуры (2 минуты)**