Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №211.

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением

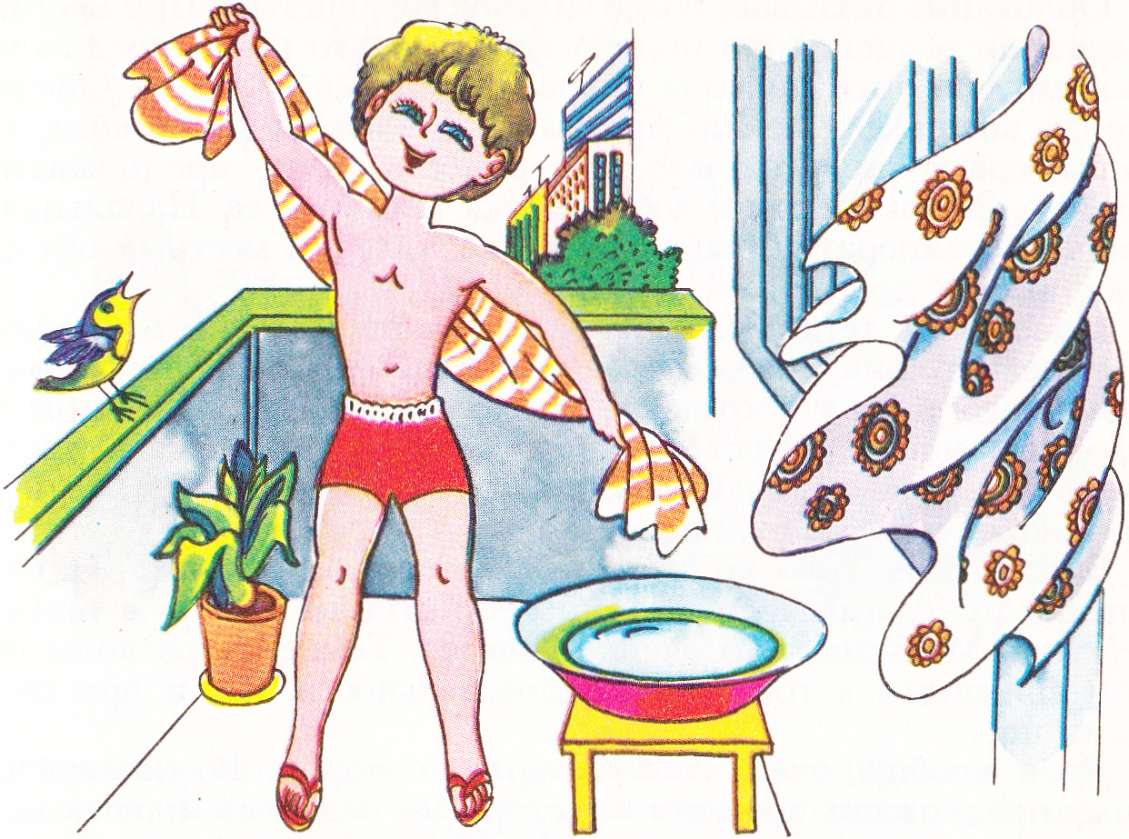
деятельности по художественно-эстетическому направлению

развития воспитанников».

**Система закаливающих мероприятий**

**для дошкольников 3-5 лет**

**(вторая младшая и средняя группа)**



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №211.

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития воспитанников».

**Система закаливающих мероприятий для дошкольников 3-5 лет**

**Вторая младшая и средняя группа**

Когда говорят о здоровом образе жизни, то закаливание – это первое, что приходит в голову. Особенно оно важно для маленьких детей, ведь их организм еще не может быстро и адекватно реагировать на различные изменения в окружающей среде.

Специалисты рекомендуют начинать закаливание с первых дней и проводить его регулярно. Ведь даже у детей дошкольного и младшего школьного возраста механизмы терморегуляции еще работают не в полную меру для того, чтобы хорошо справляться с перегреванием или переохлаждением. Закаливание детей дошкольного возраста позволяет им быстрее адаптироваться при поступлении в детский сад и потом реже болеть.

**Закаливание** -  метод [физиотерапии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F)[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-_d126ea832b7907bf-1) по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением

1. **Физиотерапия**  — область клинической медицины, изучающая лечебное действие естественных и искусственно созданных природных факторов на организм человека.

**Цель закаливания** - Повышение функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию.

Закаливание следует рассматривать, как попытку приблизить образ жизни человека к естественному, не дать угаснуть врождённым адаптационным способностям организма. Укрепляя здоровье человека, совершенствует не только его приспособительные механизмы, но и благотворно сказывается на физической и умственной работоспособности.

**Закаливание можно начинать в любое время года.** Но надо помнить, что использование закаливающих процедур только тогда будет благотворно влиять на организм, когда естественные факторы природы используются со знанием дела и соблюдаются основные принципы закаливания.

**Принципы закаливания:**

1. систематичность,
2. постепенность,
3. последовательность,
4. учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья,
5. комплексность

**1.Систематичность закаливающих процедур**. Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года, независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Если длительный перерыв был вынужденным, то курс закаливающих процедур начинается сначала. Лучше всего, когда закаливающим процедурам будет отведено определенное время в режиме дня. В этом случае вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель. Прекращение закаливания неизбежно влечет за собой снижение ранее достигнутой устойчивости организма к холоду. Поэтому закаливающие процедуры должны быть спутником человека в течение всей его жизни. Они несомненно принесут пользу, если человек сделает закаливающие процедуры составной частью своей каждодневной деятельности, своей потребностью, как сон и прием пищи. Вот тогда можно ожидать желаемого результата.

**2.Постепенность закаливания**. Закаливание принесет ожидаемые результаты, если сила и длительность воздействия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания холодной водой или снегом. Такое закаливание принесет только вред здоровью, и часто непоправимый. Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учетом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемые воздействия. Особенно осторожным надо быть детям.

Длительное переохлаждение тела, внезапные переходы от тепла к холоду (исключение составляет лишь баня), злоупотребление пребыванием на солнце отрицательно сказываются на здоровье человека, если он к тому же не подготовлен к таким воздействиям.

В начале закаливания процедуры вызывают определенную яркую ответную реакцию, сопровождающуюся изменением частоты пульса, дыхания, нервной системы. По мере увеличения числа процедур реакция ослабевает, организм на эту процедуру уже не реагирует и дальнейшее ее использование не приносит закаливающего эффекта. В этих случаях силу и длительность воздействия надо менять.

**3.Последовательность закаливающих процедур**. Этот принцип весьма важен. Для успешного проведения закаливания необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами, такими, как обтирание, ножные ванны, а уж затем обливания и душ. Температуру этих воздействий также понижают постепенно. Надо учитывать, что слабые раздражители способствуют лучшему отправлению функций, сильные мешают ему, чрезмерные — могут вызвать слом механизмов приспособления.

**4.Учет индивидуальных особенностей человека и его здоровья**. Прежде чем начать закаливание, следует посоветоваться с врачом.

Этот принцип говорит о том, что прежде, чем начинать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребёнка, собрать данные от специалистов и родителей. Только после этого составляется характеристика ребёнка, дети делятся на 3 группы.

**I группа** – дети здоровые, ранее закаливаемые.

**II группа** – дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим процедурам или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.

**III группа** – дети с хроническими заболеваниями или дети, вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительного заболевания.

Для каждой группы детей подбираются соответствующий комплекс закаливающих процедур.  По мере закаливания дети переходят из одной группы в другую.

**5.Комплексность воздействия природных факторов**. Закаливание проводится всегда с привлечением комплекса природных факторов, куда входят воздух, вода, солнечное облучение. Комбинация их может быть различной и зависит от времени года, состояния здоровья, географических и климатических условий, места жительства. Здесь не может быть жестких рекомендаций. Надо исходить из реальных возможностей. И все же чем разнообразнее будет набор закаливающих процедур, тем эффективнее окажется ожидаемый результат. Специальные закаливающие процедуры лишь тогда дают нужные результаты, когда они сочетаются  с другими мероприятиями  в повседневной жизни ребёнка, направленными на укрепление здоровья (это прогулки, утренняя гимнастика, проветривание помещений, физкультурные занятия и т.д.) и если они проводятся комплексно. Так, например, воздушные ванны хорошо сочетаются с активными физическими упражнениями, а солнечные ванны можно соединить с водными процедурами и т.д.

Надо иметь в виду и микроклимат помещения, где проводятся процедуры, теплозащитные свойства одежды, создающие микроклимат около тела.

Имеются санитарные нормы, определяющие оптимальную температуру помещений в зимний период: в северных районах страны 21 — 22°, в областях средней полосы 18—20°, в южных районах 17 — 18°. Это обеспечивает состояние температурного комфорта, при котором все системы организма функционируют в оптимальном режиме. Однако длительное пребывание в условиях температурного комфорта исключает физиологическую нагрузку на организм и его регуляторные механизмы, детренирует их. В результате снижается устойчивость всего организма и возрастает вероятность возникновения простудных заболеваний.

Немаловажным является создание в жилых помещениях пульсирующего микроклимата, то есть изменений температуры в определенных пределах, с колебаниями от 5° для детей до 8° для взрослых. Помогает выработать устойчивость к холоду правильный выбор одежды. У многих она значительно теплее, чем это требуется по погоде.

Устойчивость к холоду возникает только в той части тела, которая подвергалась воздействию закаливающей процедуры. Например, закаливание стоп повышает холодовую устойчивость только стоп и не распространяется на верхнюю половину тела. Эффективность действия закаливающих процедур повышается, если их сочетать с выполнением спортивных упражнений. Поэтому если вы решили заняться закаливанием своего организма, то попробуйте вместе с этим увлечься гимнастикой, лыжами или коньками, легкой атлетикой или просто ходьбой.

**Правила:**

1. Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Детям страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.
2. Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.
3. Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.
4. Сочетайте закаливания с [физическими упражнениями](http://chudesalegko.ru/dvizhenie/). Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.
5. Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, то необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу.
6. При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.
7. Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
8. Помните что закаливание это одна из составляющих здорового образа жизни. Не забывайте уделять внимание [своему питанию](http://chudesalegko.ru/pitanie/) и другим аспектам своей жизни.

**Противопоказания к закаливанию:**

1. Случаи, когда организму надо дать передышку:
2. если малыш переболел, то должно пройти не менее 5ти дней с момента его выздоровления, чтобы вновь вернуться к тренировкам
3. в случае, когда ребенок болел острым хроническим заболеванием, должно пройти 2 или больше недель
4. нельзя заниматься оздоровлением, когда у малыша температура повышенная
5. ребенок может бояться начинать закаливание, нужно подготовить его, но не в коем случае не заставлять.

Помните, что комплексное воздействие солнца, водных упражнений, использование гимнастики и физических упражнений, положительно влияет на здоровье маленького человечка.

**Виды закаливания**

Закаливание воздухом (**Аэротерапия):** Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем  самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.  
Закаливание воздухом является самым простым и доступным методом закаливания. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе вне зависимости от погоды и времени года. Нужно стараться больше времени гулять в парках, лесу, возле водоемов, так как летом воздух в таких местах насыщен полезными активными веществами, которые выделяются растениями. Зимой тоже очень важны прогулки в лесах и парках, так как зимний воздух практически не содержит микробов, более насыщен кислородом и оказывает целебное действие на весь организм.

**Закаливание водой :** – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов: **Обтирание.** Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой. Обтирание можно применять с самого раннего детского возраста. Обтирание можно проводить губкой, рукой или полотенцем, смоченными в воде. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем. **Обливание.** Обливание более эффективная по оказывающему влиянию процедура, чем обтирание. Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем. **Душ.** Закаливание душем еще более эффективная процедура закаливания, чем обтирание и обливание. Вариантов закаливания душем два, это прохладный (холодный) душ и [контрастный душ](http://chudesalegko.ru/kontrastnyj-dush-polza-vred-pravila/).

**Закаливание солнцем (Гелиотерапия):**  повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма.  
Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

**Специальные виды:**

1. **Хождение босиком**

Отличное закаливающее воздействие даёт хождение босиком. На подошвах стоп располагается большое количество терморецепторов, связанных рефлекторно со слизистой дыхательных путей и, с внутренними органами.

Ходить босиком детишек следует приучать постепенно, сперва дома, на ковре. Летом, когда тепло, полезно босиком по травке или песочку. Хождение босиком как закаливающая процедура рекомендуется во время занятий физкультурой или гимнастикой в детских садиках.

Вначале продолжительность хождения босиком не должна превышать 30-40 мин в день. Постепенно она увеличивается. Когда малыш приучен к таким условиям, ему можно позволить короткое время побегать босиком зимой по полу теплой квартиры, летом - по нагретому солнцем асфальту. Дошкольник, приученный к хождению босиком в теплой комнате зимой, может с пользой для здоровья в теплое время года бегать без обуви постоянно и дома, и во дворе.

1. **Умывание**

Самый доступный вид закаливания водой. Детям с возраста 1,5 года рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди. Начинать надо тепловатой водой (30-32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общее обливание (продолжительность от 30 сек до 2 мин) проводят после воздушной ванны.

1. **Бассеин**

Прекрасной закаливающей процедурой для детей дошкольного возраста является плавание в бассейне. В последние годы доказана огромная оздоровительная роль регулярных занятий плаванием с грудными детьми (начиная с 3-4 недель жизни), благодаря которым в процесс дыхания вовлекается больший, чем обычно, объем легких, что повышает их жизненную емкость и способствует лучшему обогащению крови кислородом.

(*согласно СанПиН 2.4.1.3049-13* 12.7.) При организации плавания детей используются бассейны, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам. Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в младшей группе - 15 - 20 мин., в средней группе - 20 - 25 мин. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодовой нагрузкой. Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.)

1. **Массаж стоп**

Человеческая стопа практически полностью покрыта биологически активнымиточками, которые при стимулировании пальцами, песком или галькой активизируют работу всех внутренних органов. В день достаточно проводить всего 10 минут такого массажа, чтобы задействовать все системы организма.

**ЧЕМ ПОЛЕЗЕН МАССАЖ СТОП?**

* Улучшает кровообращение
* Удаляет подкожную жировую ткань и жир
* Усиливает процесс метаболизма
* Стимулирует процесс пищеварения
* Борется с лишним весом
* Тонизирует кожу
* Снимает усталость
* Избавляет от запора, геморроя, недержания мочи

1. **Дыхательная гимнастика**

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Дыхательные упражнения  - эти упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

**Проведение закаливающих мероприятий в режиме дня**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Время проведения | Содержание |
| **Закаливание воздухом** | | |
| Воздушно-температурный режим помещений и соответствующая одежда детей | Постоянно | Приемные, игровые младшей, средней групповых ячеек – не менее 210 С.  Спальни всех групповых ячеек – 190 С.  (*согласно СанПиН 2.4.1.3049-13)* |
| Проветривание помещений | По графику |  |
| Прием детей на улице | В летний периуд | 3.9.Для защиты детей от солнца и осадков на территории каждой групповой площадки устанавливают теневой навес площадью из расчета не менее 1 кв.м на одного ребенка. (*согласно СанПиН 2.4.1.3049-13)* |
| Прогулки в соответствующей одежде | В режиме дня | Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.  Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.  (*согласно СанПиН 2.4.1.3049-13)* |
| Воздушные ванны | Ежедневно в режимных моментах | воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики; сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки). поддержание оптимального температурного режима в помещении (температура +18...20°С) ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа на свежем воздухе в любую погоду тренируют [терморегуляторный](http://pandia.ru/text/category/termoregulyatori/) механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, одежда должна быть лёгкой, не стесняющей движений. Во время прогулок следите за состоянием ребёнка, регулируйте его двигательную активность. В случае, если он вспотел, его нужно увести и сменить одежду. Помните, что одежда, высыхая на ребёнке, вызывает его переохлаждение. |
| Сон в трусиках при соответствующей температуре воздуха | В режиме дня | Дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.  (*согласно СанПиН 2.4.1.3049-13)* |
| Гимнастика после сна в трусиках | Ежедневно  15.00 – 15.08 | Смотри приложение |
| **Закаливание водой** | | |
| Умывание лица и рук до локтя | После сна | самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо тепловатой водой (30—32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной. |
| **Закаливание солнцем** | | |
| Солнечные ванны | Во время прогулок | 3.9.Для защиты детей от солнца и осадков на территории каждой групповой площадки устанавливают теневой навес площадью из расчета не менее 1 кв.м на одного ребенка.  3.12. Игровые и физкультурные площадки для детей оборудуются с учетом их росто-возрастных особенностей.  Игровое оборудование должно соответствовать возрасту детей и быть изготовлено из материалов, не оказывающих вредного воздействия на человека.  (*согласно СанПиН 2.4.1.3049-13)* |
| **Специальные виды закаливания** | | |
| Хождение босиком | Ежедневно | Приучать ребенка ходить босиком – это тоже одна из методик закаливания, крайне желательно делать это на твердой поверхности. |
| Массаж стоп на специальных ковриках | После сна | Уже давно доказано, что упражнения на массажном коврике для ног благоприятно сказываются на общем самочувствии человека, приводят организм в комфортное состояние и являются отличной профилактикой заболеваний.  Дело в том, что на стопе сконцентрированы активные точки, связанные с внутренними органами, суставами и позвоночником. Массируя их, человек стимулирует кровообращение, снимает усталость и боль в ногах. Это полезно как для взрослых, так и для малышей в возрасте от 2 лет. Кроме того, ходьба на массажном коврике - это успешная профилактика плоскостопия! |
| Дыхательная гимнастика | Ежедневно в режимных моментах | Смотри приложение |

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

**[Санпин 2.4.1.3049-13 для детских садов](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=38qzbn&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1768.zdGI-zQQBfFsAfiVprCRvLuQdkEzI9t_tMSBrY2wrddCDW4fWXQTXOLrNhpx53xFgwOxIYBOcq4FpFGUJMe1aq-3TwSFCwzRFXo1nvEDKFh8WxLFh7UWWubcEW5_L0d5S-OgeP5Mp79JjDaAad-Qsg.b9e5244ee851bc63481b0cae6c8437f6e0b5b71a&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9dFa2ePbDzX7kPpTCH_rtQkH2bBEi5M--bO-cYhaTVRUoRk_ZWu4JsKOt-pLKnbYCLnvOrQJ4nVD&&cst=AiuY0DBWFJ7q0qcCggtsKeOSY_Azhbhp5o6gNOAfnVDbpZrYvwNx0eweEx-9JyjFGRr9_evrGJeip5HW2c9Ul_kp-HdvyMNvJBWAumUGGEEqc18_6JMB32kFkRvn_MQvfOlRyjMz6_BL9SR5ZkZ3eoJFW8z7bC902zkGYBa7et_VX2mcwMMKPeIkkvRPR6o9FV6sPxHCvL4ILQ5NMybSppG5PVp15Oe-qk2GQTDCPlAUxTZr5CQZPfiOpsvKuDvfQnGToqJNyRQZKTnl4Bujd3KQ7D_NB_dCejt1_wcNawcgUFN2cIa8f5iOrZmLwmjYAdsWRHtGC8IoACbGiQ-xCQKaTKJnEZiP_9nLeYDRWaUaPQAr6-mj9CeTSVXeLF38JrTBkPRFUQaB9XEQiO_zI0PVjDuRn2yVKf4l6YQzuiQB9wif47qLpDafDsNQksxj5p80xBmt_S00bAIPPqgu7vGGj8NtOBzsAkM5TQLzdH6Xj827rkGYxLPh98IM7497bIW6aiyUU3CfpJ_ccz_yVYzofgC3pK1ndf7i0UGkPOhh25X9yrDQ_1VsPq6Pa5WjM1n7K046XFCxkcs6pqIP2PK1ZcMXQHpmrSR-cEwFQZgVGvq5CA3NaS0dOalLxyosWTTWPsKwEsREq1HSQOENinSXTCfRpqpG7FiGORmExPEoGw2fLZ7LY_Bc5q0Lgub4Gey7bFiyoH8PtNYLvdDGWXMiKdMDKwX-dsuQgzBBKRvGZU5UDWmWfQJlSF2K8Z8fYtKz_nPIlsDBNU3Mb1CyX3YM9PpTIAGiaWAUnu7f9THVr_X3lqVqA7yzk0t8zOHOJAHOany0vPRJSUgtfSj9FbjkP1TrHGMcqWNjofVKZS_swBSpOSv5lKBEXrEmYDlex1esDNVp0Fpyn99SA2goXQlKDl_fWAjWr501vJ2eWg26blXWmzCLymBA7Hoidjd-sSwxY9RD7Sc,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXS0w0V3NTTDdpb29tYjhVVXNmZC11RUZSaklvM05pQzNGSndSOVIzZjJIc3lNSFJ3V1ZYRVZUVXBjdTRvM0lKYmdxUTVjWUlSRFBvNF9oZHY0V3dKbHBsSm1ueXFHei0xOUpaRHBEdi03aFkyWmx3TmNjdVN4akVKaUxKWm0yUFZEZmZJZ0FqQTFtSzgyQmFKUGI0WXR4ajZQYk00VFVhNmpDQW9fMFhGY210U1h4RU53SXlxNEpWYkJWcWFUbFQxTi1kZzZiWXRJSWlNMnJLcWprcGNBVSw,&sign=75a834549ff4aae653984ce010f60614&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXBde6r9T1920,&l10n=ru&cts=1524670449882&mc=3.836591668108979" \t "_blank)**

12.6. Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

12.7. При организации плавания детей используются бассейны, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в младшей группе - 15 - 20 мин., в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодовой нагрузкой.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

**Источники:**

1.[**sovets.net**](http://sovets.net/)›[12689-zakalivanie-organizma.html](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=76m626&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1765.L-85tAbnW8Cu6UZiL8rPlx7VVwD71VpoUFb4b29aSICYlno0iwgzvLK4M9d8XNdeZCKQYPtfJIY79oFthbKOjw.f453c6c982ead51e4cbfc69f72b11218468c3d14&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGd2E9eR729KuIQGpPxcKWQSHSdfi63Is_-DnbKz8oeZi2G6WWd1VnzBXQvLKFJS2Ze&&cst=AiuY0DBWFJ7q0qcCggtsKeOSY_Azhbhp5o6gNOAfnVDbpZrYvwNx0eweEx-9JyjFGRr9_evrGJeip5HW2c9Ul_kp-HdvyMNvJBWAumUGGEEqc18_6JMB32kFkRvn_MQvfOlRyjMz6_BL9SR5ZkZ3eoJFW8z7bC902zkGYBa7et_VX2mcwMMKPeIkkvRPR6o9FV6sPxHCvL4ILQ5NMybSppG5PVp15Oe-2LVCE_grkIdDigl4EMFtdXmfYm3ADb6SvJvkjmfvi0h7jJC_rTgE4NcV0CgfrELsliBQjy7sniVq8naR8WfFBvu7nx5AI1nuC6RHHtSi051yGt-HflvOtFfRCVTJAfxo5f97pSN0e7oFr2jhgDiWriFjorDcvTyPJJISoRULzef12brTt_fVuDJp795Jb2NUMTo5Whh723jVIc2qQamKkjJzyZJA8K3_BZLWG5N-p19TbTmtRU-LwgMGkiVAzPSHfOJHietddVJNJeWQoxvbv-JQrxUnKhvrukXFb_ZSxDkPvEX79tNbWWBs_IFgiJlLe0LHpBQ7cpe880kNF8e4MpFsF-BbfWEVSO5Uw-zGrIByWwzruR-LtYyVDxlV1cVkUTJCJnByuOorHKQa7juDARO2dkToVmLf56-waZuPlK4k5msOQc5pTIxa2ud_P_vmhwQNLc6t39OY5NQ6FsxG3fvhwkNlEwiErWWTpa-IVzRJJCH8akJmKXOGOWuJCIow9FJrYjRMkeZ4tQqB4e9COOl9Ttgy25E_UNyCy091N4WiZfPC4N0b7wzv15vy2asB73v9bUp4Z8doBof-wlU-uwEcVpmGMRrPxHbkksECKuE,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxczNJU0twOW5EMEJJZmJuMTRYM2MyTHdObmRoU2FESlp5cTljd05SMElNeFBDcElXSFpDbFJwRmtMQW9DeWpCQTdhN1paNWs2NXVuWHVoVTY4c0xnX3FOMEVZSV9La190bnNjOUp2Q2JMUUF0cC0ySTVNMEdKVSw,&sign=74fbeeb8c49ec3303c9856e1d19ee396&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXBde6r9T1920,&l10n=ru&cts=1524452034953&mc=5.05119846934582)

2. [**4damki.ru**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=3pm626&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1765.L-85tAbnW8Cu6UZiL8rPlx7VVwD71VpoUFb4b29aSICYlno0iwgzvLK4M9d8XNdeZCKQYPtfJIY79oFthbKOjw.f453c6c982ead51e4cbfc69f72b11218468c3d14&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGd2E9eR729KuIQGpPxcKWQSL51_trlGf5MC1aI595E1zW6izOp8rtIda9tRuMdt1TPy6WRHugLDLlqkI6I8cBMsg,,&&cst=AiuY0DBWFJ7q0qcCggtsKeOSY_Azhbhp5o6gNOAfnVDbpZrYvwNx0eweEx-9JyjFGRr9_evrGJeip5HW2c9Ul_kp-HdvyMNvJBWAumUGGEEqc18_6JMB32kFkRvn_MQvfOlRyjMz6_BL9SR5ZkZ3eoJFW8z7bC902zkGYBa7et_VX2mcwMMKPeIkkvRPR6o9FV6sPxHCvL4ILQ5NMybSppG5PVp15Oe-2LVCE_grkIdDigl4EMFtdXmfYm3ADb6SvJvkjmfvi0h7jJC_rTgE4NcV0CgfrELsliBQjy7sniVq8naR8WfFBvu7nx5AI1nuC6RHHtSi051yGt-HflvOtFfRCVTJAfxo5f97pSN0e7oFr2jhgDiWriFjorDcvTyPJJISoRULzef12brTt_fVuDJp795Jb2NUMTo5Whh723jVIc2qQamKkjJzyZJA8K3_BZLWG5N-p19TbTmtRU-LwgMGkiVAzPSHfOJHietddVJNJeWQoxvbv-JQrxUnKhvrukXFb_ZSxDkPvEX79tNbWWBs_IFgiJlLe0LHpBQ7cpe880kNF8e4MpFsF-BbfWEVSO5Uw-zGrIByWwzruR-LtYyVDxlV1cVkUTJCJnByuOorHKQa7juDARO2dkToVmLf56-waZuPlK4k5msOQc5pTIxa2ud_P_vmhwQNLc6t39OY5NQ6FsxG3fvhwkNlEwiErWWTpa-IVzRJJCH8akJmKXOGOWuJCIow9FJrYjRMkeZ4tQqB4e9COOl9Ttgy25E_UNyCy091N4WiZfPC4N0b7wzv15vy2asB73v9bUp4Z8doBof-wlU-uwEcVpmGMRrPxHbkksECKuE,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdE1vV05GS1lBNGdGeGRGSHBOMS1jenFFQ0YzNXZ0TV9GWTI0Q1V5YkJjV3ppM1hwY2R0Y1AwcFdISkstZFlCOC1ERUNQNWVISXhj&sign=aee186ddd7f503bab90cbfd15420c0e4&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXBde6r9T1920,&l10n=ru&cts=1524452096224&mc=5.286621984859238)›[zdorove/chto-takoe-zakalivanie…kak-ono…](http://4damki.ru/zdorove/chto-takoe-zakalivanie-i-kak-ono-provoditsya/)

3. [**tiensmed.ru**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=3dm626&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1765.L-85tAbnW8Cu6UZiL8rPlx7VVwD71VpoUFb4b29aSICYlno0iwgzvLK4M9d8XNdeZCKQYPtfJIY79oFthbKOjw.f453c6c982ead51e4cbfc69f72b11218468c3d14&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGd2E9eR729KuIQGpPxcKWQSHSdfi63Is_-FTQakDLX4CmqRemu2IM4uWqJUR8toKti&&cst=AiuY0DBWFJ7q0qcCggtsKeOSY_Azhbhp5o6gNOAfnVDbpZrYvwNx0eweEx-9JyjFGRr9_evrGJeip5HW2c9Ul_kp-HdvyMNvJBWAumUGGEEqc18_6JMB32kFkRvn_MQvfOlRyjMz6_BL9SR5ZkZ3eoJFW8z7bC902zkGYBa7et_VX2mcwMMKPeIkkvRPR6o9FV6sPxHCvL4ILQ5NMybSppG5PVp15Oe-2LVCE_grkIdDigl4EMFtdXmfYm3ADb6SvJvkjmfvi0h7jJC_rTgE4NcV0CgfrELsliBQjy7sniVq8naR8WfFBvu7nx5AI1nuC6RHHtSi051yGt-HflvOtFfRCVTJAfxo5f97pSN0e7oFr2jhgDiWriFjorDcvTyPJJISoRULzef12brTt_fVuDJp795Jb2NUMTo5Whh723jVIc2qQamKkjJzyZJA8K3_BZLWG5N-p19TbTmtRU-LwgMGkiVAzPSHfOJHietddVJNJeWQoxvbv-JQrxUnKhvrukXFb_ZSxDkPvEX79tNbWWBs_IFgiJlLe0LHpBQ7cpe880kNF8e4MpFsF-BbfWEVSO5Uw-zGrIByWwzruR-LtYyVDxlV1cVkUTJCJnByuOorHKQa7juDARO2dkToVmLf56-waZuPlK4k5msOQc5pTIxa2ud_P_vmhwQNLc6t39OY5NQ6FsxG3fvhwkNlEwiErWWTpa-IVzRJJCH8akJmKXOGOWuJCIow9FJrYjRMkeZ4tQqB4e9COOl9Ttgy25E_UNyCy091N4WiZfPC4N0b7wzv15vy2asB73v9bUp4Z8doBof-wlU-uwEcVpmGMRrPxHbkksECKuE,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXRlRpbjlXR1lJaDRzUFdJUE9md2dMOWdxdTVKM0lwbnU1SlB2LTROX2JTVHFyS0xHU1h0UUsyZjNFdl9IUTlFdHFWT0xzUWdwSXRFWDlPT1Q2c0xrY28s&sign=d00a7073dc0b42a050d728c0c9eb1b1d&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXBde6r9T1920,&l10n=ru&cts=1524452126851&mc=5.353203713469194)›[news/zakaleaemsa2.html](https://www.tiensmed.ru/news/zakaleaemsa2.html)

4. [**ru.wikipedia.org**](https://ru.wikipedia.org/)›[Закаливание](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=4xm626&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1765.L-85tAbnW8Cu6UZiL8rPlx7VVwD71VpoUFb4b29aSICYlno0iwgzvLK4M9d8XNdeZCKQYPtfJIY79oFthbKOjw.f453c6c982ead51e4cbfc69f72b11218468c3d14&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGd2E9eR729KuIQGpPxcKWQSHSdfi63Is_-DnbKz8oeZi1JTUpx4smoxFhBWrJatncC&&cst=AiuY0DBWFJ7q0qcCggtsKeOSY_Azhbhp5o6gNOAfnVDbpZrYvwNx0eweEx-9JyjFGRr9_evrGJeip5HW2c9Ul_kp-HdvyMNvJBWAumUGGEEqc18_6JMB32kFkRvn_MQvfOlRyjMz6_BL9SR5ZkZ3eoJFW8z7bC902zkGYBa7et_VX2mcwMMKPeIkkvRPR6o9FV6sPxHCvL4ILQ5NMybSppG5PVp15Oe-2LVCE_grkIdDigl4EMFtdXmfYm3ADb6SvJvkjmfvi0h7jJC_rTgE4NcV0CgfrELsliBQjy7sniVq8naR8WfFBvu7nx5AI1nuC6RHHtSi051yGt-HflvOtFfRCVTJAfxo5f97pSN0e7oFr2jhgDiWriFjorDcvTyPJJISoRULzef12brTt_fVuDJp795Jb2NUMTo5Whh723jVIc2qQamKkjJzyZJA8K3_BZLWG5N-p19TbTmtRU-LwgMGkiVAzPSHfOJHietddVJNJeWQoxvbv-JQrxUnKhvrukXFb_ZSxDkPvEX79tNbWWBs_IFgiJlLe0LHpBQ7cpe880kNF8e4MpFsF-BbfWEVSO5Uw-zGrIByWwzruR-LtYyVDxlV1cVkUTJCJnByuOorHKQa7juDARO2dkToVmLf56-waZuPlK4k5msOQc5pTIxa2ud_P_vmhwQNLc6t39OY5NQ6FsxG3fvhwkNlEwiErWWTpa-IVzRJJCH8akJmKXOGOWuJCIow9FJrYjRMkeZ4tQqB4e9COOl9Ttgy25E_UNyCy091N4WiZfPC4N0b7wzv15vy2asB73v9bUp4Z8doBof-wlU-uwEcVpmGMRrPxHbkksECKuE,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXQzdLY3hSTVNzV2ZCVXgzZzFIWmJXemRtSl9GU3pqWkpZZHVXUjktbGpiMFgtNjcyMFhjRzZsTjNBcl9iODNhNGpBQXNaTnpIckZtOFRsb0xES2VFcVF3a1pYRFNGa0xvMHdMT2ZvNDRFbGg1eWY0R01CWGRXazhmYVVGVzBFVHFaMzVlSW41enFDZ3Bra3pXV1VrVEhQYjNWanVTdkRZWGJ0RXZnaWJDWWVJbGxueTA2dEdUVjNqQktkeEVrM0p4b3FGSl9pZVU0SE0yLUdkcUl0UEx5ZlBkM0tmODlCRUwzV3Y2ejZyeHloZw,,&sign=a34a139fcdde2b145d54d6f016f16fd2&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXBde6r9T1920,&l10n=ru&cts=1524452505918&mc=5.508308277310456)

5. [**nsportal.ru**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=3emc74&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1765.qe6k1Hdfp4qLkyFEQonzxP-r1q86BW87JYzP_jGtAstHVTXKcJ_MIkM2UsISRBzKlO_sj6cbQtmFeo0CHQFBi79zRm396QOWMYyS_4_hN2971_UOaBFA78M8hTSMjVW-gz5Kq63ehQAqGKTK_ujia2qnCt4X3zPAHTWaDjwCKK3laVJL1iFKjNquR32TQFmG.90d35b7de95cf32d99cde433028cddbbc84b8159&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGd2E9eR729KuIQGpPxcKWQSHSdfi63Is_-FTQakDLX4CmqRemu2IM4uWqJUR8toKti&&cst=AiuY0DBWFJ7q0qcCggtsKeOSY_Azhbhp5o6gNOAfnVDbpZrYvwNx0eweEx-9JyjFGRr9_evrGJeip5HW2c9Ul_kp-HdvyMNvJBWAumUGGEEqc18_6JMB32kFkRvn_MQvfOlRyjMz6_BL9SR5ZkZ3eoJFW8z7bC902zkGYBa7et_VX2mcwMMKPeIkkvRPR6o9FV6sPxHCvL4ILQ5NMybSppG5PVp15Oe-2LVCE_grkIdDigl4EMFtdXmfYm3ADb6SvJvkjmfvi0h7jJC_rTgE4NcV0CgfrELsliBQjy7sniVq8naR8WfFBvu7nx5AI1nuC6RHHtSi051yGt-HflvOtFfRCVTJAfxo5f97pSN0e7oFr2jhgDiWriFjorDcvTyPJJISoRULzef12brTt_fVuDJp795Jb2NUMTo5Whh723jVIc2qQamKkjJzyZJA8K3_BZLWG5N-p19TbTmtRU-LwgMGkiVAzPSHfOJHietddVJNJeWQoxvbv-JQrxUnKhvrukXFb_ZSxDkPvEX79tNbWWBs_IFgiJlLe0LHpBQ7cpe880kNF8e4MpFsF-BbfWEVSO5Uw-zGrIByWwzruR-LtYyVDxlV1cVkUTJCJnByuOorHKQa7juDARO2dkToVmLf56-waZuPlK4k5msOQc5pTIxa2ud_P_vmhwQNLc6t39OY5NQ6FsxG3fvhwkNlEwiErWWTpa-IVzRJJCH8akJmKXOGOWuJCIow9FJrYjRMkeZ4tQqB4e9COCy55IHYgIKux8UOnRpnqNjweY5QVAGSPOeGmpaREMKg7NHOWsoQ-pAP2r7o902ORHDqQbsWu6NPSPejmUYtjIQ,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXQkFyZFZMakpxM3kzb3YwTXV1NVROM3lCLTBXV3NVek1yUW5ZUDRxdHg5Y3hjRFV3YkVGVG5nNndWQXpHU1NoSVB1cnJTYnJuc0dI&sign=d68d0fde4d8e3e45ae0f5ac541d20940&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXBde6r9T1920,&l10n=ru&cts=1524454097017&mc=4.6030559073332755)›[Детский сад](https://nsportal.ru/detskiy-sad)›[Здоровый образ жизни](https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni)›[…/printsipy-zakalivaniya](https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/04/05/printsipy-zakalivaniya)

6. [**ilive.com.ua**](https://ilive.com.ua/)›[family…detey-doshkolnogo-vozrasta](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=4qmc74&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1765.qe6k1Hdfp4qLkyFEQonzxP-r1q86BW87JYzP_jGtAstHVTXKcJ_MIkM2UsISRBzKlO_sj6cbQtmFeo0CHQFBi79zRm396QOWMYyS_4_hN2971_UOaBFA78M8hTSMjVW-gz5Kq63ehQAqGKTK_ujia2qnCt4X3zPAHTWaDjwCKK3laVJL1iFKjNquR32TQFmG.90d35b7de95cf32d99cde433028cddbbc84b8159&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGd2E9eR729KuIQGpPxcKWQSHSdfi63Is_-DnbKz8oeZi1JTUpx4smoxFhBWrJatncC&&cst=AiuY0DBWFJ7q0qcCggtsKeOSY_Azhbhp5o6gNOAfnVDbpZrYvwNx0eweEx-9JyjFGRr9_evrGJeip5HW2c9Ul_kp-HdvyMNvJBWAumUGGEEqc18_6JMB32kFkRvn_MQvfOlRyjMz6_BL9SR5ZkZ3eoJFW8z7bC902zkGYBa7et_VX2mcwMMKPeIkkvRPR6o9FV6sPxHCvL4ILQ5NMybSppG5PVp15Oe-2LVCE_grkIdDigl4EMFtdXmfYm3ADb6SvJvkjmfvi0h7jJC_rTgE4NcV0CgfrELsliBQjy7sniVq8naR8WfFBvu7nx5AI1nuC6RHHtSi051yGt-HflvOtFfRCVTJAfxo5f97pSN0e7oFr2jhgDiWriFjorDcvTyPJJISoRULzef12brTt_fVuDJp795Jb2NUMTo5Whh723jVIc2qQamKkjJzyZJA8K3_BZLWG5N-p19TbTmtRU-LwgMGkiVAzPSHfOJHietddVJNJeWQoxvbv-JQrxUnKhvrukXFb_ZSxDkPvEX79tNbWWBs_IFgiJlLe0LHpBQ7cpe880kNF8e4MpFsF-BbfWEVSO5Uw-zGrIByWwzruR-LtYyVDxlV1cVkUTJCJnByuOorHKQa7juDARO2dkToVmLf56-waZuPlK4k5msOQc5pTIxa2ud_P_vmhwQNLc6t39OY5NQ6FsxG3fvhwkNlEwiErWWTpa-IVzRJJCH8akJmKXOGOWuJCIow9FJrYjRMkeZ4tQqB4e9COCy55IHYgIKux8UOnRpnqNjweY5QVAGSPOeGmpaREMKg7NHOWsoQ-pAP2r7o902ORHDqQbsWu6NPSPejmUYtjIQ,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTk9aTzFoQURIby1UOVA0LVAzNmtnbGlSS3B2a2dZRXQ3Wm5UTV9PSTA5SGNfMmFFZzViZUgzekhkeUVHd1J4emU3S1JneXhkcW8teHo0b19MN2M3b3YyS2VrdVQybnlvTkpkTzFQakVfay1uM2x3Umo4dXRxOXhyOF9kbEswdEZnTVh3MGkwMUFqekNPbW1KeGtkWElkNy1TRG4yX3pLaTNJS0JuNmdwMGh4YWwtQTZEV19qVUVjQU9zaDlyV0l0LVlKQi13WnBQVDY,&sign=fbbdeee47c366fd3eb9d7ff27aae6ed1&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXBde6r9T1920,&l10n=ru&cts=1524455933662&mc=5.2432621230642935)

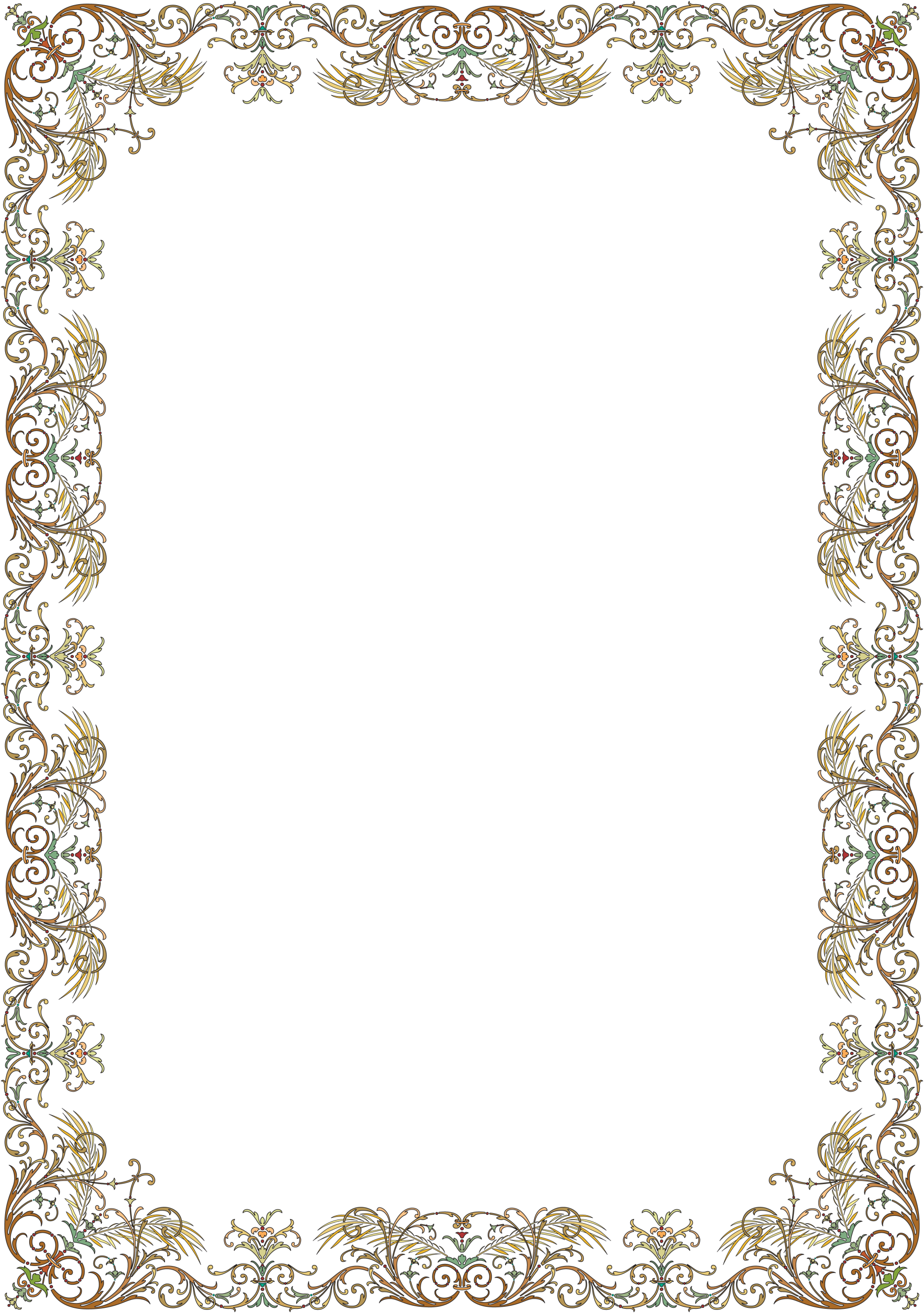
7. [**StudFiles.net**](https://studfiles.net/)›[preview/4107625/](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=5dmc74&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1765.qe6k1Hdfp4qLkyFEQonzxP-r1q86BW87JYzP_jGtAstHVTXKcJ_MIkM2UsISRBzKlO_sj6cbQtmFeo0CHQFBi79zRm396QOWMYyS_4_hN2971_UOaBFA78M8hTSMjVW-gz5Kq63ehQAqGKTK_ujia2qnCt4X3zPAHTWaDjwCKK3laVJL1iFKjNquR32TQFmG.90d35b7de95cf32d99cde433028cddbbc84b8159&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGd2E9eR729KuIQGpPxcKWQSHSdfi63Is_-DnbKz8oeZi03zNbL8hD-tnmraSr8fFjA&&cst=AiuY0DBWFJ7q0qcCggtsKeOSY_Azhbhp5o6gNOAfnVDbpZrYvwNx0eweEx-9JyjFGRr9_evrGJeip5HW2c9Ul_kp-HdvyMNvJBWAumUGGEEqc18_6JMB32kFkRvn_MQvfOlRyjMz6_BL9SR5ZkZ3eoJFW8z7bC902zkGYBa7et_VX2mcwMMKPeIkkvRPR6o9FV6sPxHCvL4ILQ5NMybSppG5PVp15Oe-2LVCE_grkIdDigl4EMFtdXmfYm3ADb6SvJvkjmfvi0h7jJC_rTgE4NcV0CgfrELsliBQjy7sniVq8naR8WfFBvu7nx5AI1nuC6RHHtSi051yGt-HflvOtFfRCVTJAfxo5f97pSN0e7oFr2jhgDiWriFjorDcvTyPJJISoRULzef12brTt_fVuDJp795Jb2NUMTo5Whh723jVIc2qQamKkjJzyZJA8K3_BZLWG5N-p19TbTmtRU-LwgMGkiVAzPSHfOJHietddVJNJeWQoxvbv-JQrxUnKhvrukXFb_ZSxDkPvEX79tNbWWBs_IFgiJlLe0LHpBQ7cpe880kNF8e4MpFsF-BbfWEVSO5Uw-zGrIByWwzruR-LtYyVDxlV1cVkUTJCJnByuOorHKQa7juDARO2dkToVmLf56-waZuPlK4k5msOQc5pTIxa2ud_P_vmhwQNLc6t39OY5NQ6FsxG3fvhwkNlEwiErWWTpa-IVzRJJCH8akJmKXOGOWuJCIow9FJrYjRMkeZ4tQqB4e9COCy55IHYgIKux8UOnRpnqNjweY5QVAGSPOeGmpaREMKg7NHOWsoQ-pAP2r7o902ORHDqQbsWu6NPSPejmUYtjIQ,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTDA3MVkzSkItSGRNWEE5VWExd1g3MVIxOGhiUTBvLWdtbTNCdGVGdXlZMkhhVHdBRmtCckhsRGQzY3ZtaUIydHBOLURYWGRpVndtdE9YNVd1QjVFVHpyRWhaaW5oSk91OUMwUGhRUUdKZ2c,&sign=afd40961655d1cb2108d61a74faaffdc&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXBde6r9T1920,&l10n=ru&cts=1524456462074&mc=5.548509434093963)

8. [**neboleem.net**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=3nn89v&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1766.ixuhjVM2b3UiwBVyolwETqQHpQf4mD6QxJF7zrYrlTzPALpzxDJTqI9tdslbGzzDBFzu0POsrPyl3hb_Tfkds-4rWm8LofVzg-UhByPxE9E3-0z3L5ebll_VKoaW1LI1t694B2lUULaTfuLW7idnTJ5HsvxdvSS1mwZYaSsEprY.0a6b08f8b3065da5f9e902418b7a98334abfd706&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGd2E9eR729KuIQGpPxcKWQSHSdfi63Is_-FTQakDLX4CmqRemu2IM4uWqJUR8toKti&&cst=AiuY0DBWFJ7q0qcCggtsKeOSY_Azhbhp5o6gNOAfnVDbpZrYvwNx0eweEx-9JyjFGRr9_evrGJeip5HW2c9Ul_kp-HdvyMNvJBWAumUGGEEqc18_6JMB32kFkRvn_MQvfOlRyjMz6_BL9SR5ZkZ3eoJFW8z7bC902zkGYBa7et_VX2mcwMMKPeIkkvRPR6o9FV6sPxHCvL4ILQ5NMybSppG5PVp15Oe-2LVCE_grkIdDigl4EMFtdXmfYm3ADb6SvJvkjmfvi0h7jJC_rTgE4NcV0CgfrELsliBQjy7sniX-5e9C3JbnLrbDrI8_Jg4faZgfR6q-7IXkshCuOvo_RRZMku0Un04uUTIGdu_fpZQ_sYgt2DKGVCjCSrwxQ3p8Te1rJlLl2y5gn2PenpbJncd8SjiXnOZ25_I3z4NlA9n-9OwFJNiQV9I1IEfmTwtFdDQZmtboj6U0LaZog-Gmt6Nkt8cXnK3QOHYRBsgRG_cj9BxM_4ZPe-Npvm7lnBqcOSvXmhfCMqiVJtZMeu1DZ-kOsHKfMspiGwZWuDjD8yIqKtp273IM9vjVXJZqrStcvnSE2Z6c_5BRd_9Kp3vOLovaZYnSSjuUtg4hZIie9wTHG6UO2nYkWBsL72PYOKAyFuadbTRAHLPkkef4tzTiB3mV8dWJf_Yk0mM4ureo0caa13X54ifz3nBfYDhvPO8TnrXji01ItPdE6zOibZM2sNp45e0VsV4BQZNI4ch_rIWILLTmTJKfEpiEvUYIXhhGVZq0rYBYtpEFeXrDb5tZFMIobBzE23z8FkIGh3qZcyU7szvmWwPU1yq7Z4VrQEVyPPVe_yXyJzDpy3e8wbGWLfmZQ4syUMJEPGG3npBQhgQ,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdTFsaDlRNVJzU050MVJyRU8zYkVGZHJiLXJhZzRfTXVFektmdXdmYndnVWVtaENFeDVGWk9Db09XTnVlY3VCeFBsMjFqdlFnaDJFR3R0SmhlU2RLVXMs&sign=16c15bfcee8fb31a23d3a24c3dec2366&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXBde6r9T1920,&l10n=ru&cts=1524495271098&mc=4.553197459979861)›[stati…detej-doshkolnogo-vozrasta.php](http://www.neboleem.net/stati-o-detjah/5620-zakalivanie-detej-doshkolnogo-vozrasta.php)

9. [**takprosto.cc**](https://takprosto.cc/)›[polza-massazha-stopy](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=3wn9es&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1766.Y7mmTtgkBYeY0ObmTXfPQNeSlwgoP5OGne0EcMBOz-_dbVP41MtQAL7gTrVEcYEbs0CpXuAFEVcacDQnPr9Bpg.087f23be51740474df99ff582ca1135e4dcd4c10&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGd2E9eR729KuIQGpPxcKWQSHSdfi63Is_-DnbKz8oeZi1XmPXrty7Ff3H3NXqv1CQ5&&cst=AiuY0DBWFJ7q0qcCggtsKeOSY_Azhbhp5o6gNOAfnVDbpZrYvwNx0eweEx-9JyjFGRr9_evrGJeip5HW2c9Ul_kp-HdvyMNvJBWAumUGGEEqc18_6JMB32kFkRvn_MQvfOlRyjMz6_BL9SR5ZkZ3eoJFW8z7bC902zkGYBa7et_VX2mcwMMKPeIkkvRPR6o9FV6sPxHCvL4ILQ5NMybSppG5PVp15Oe-2LVCE_grkIdDigl4EMFtdXmfYm3ADb6SvJvkjmfvi0h7jJC_rTgE4NcV0CgfrELsliBQjy7sniX-5e9C3JbnLrbDrI8_Jg4faZgfR6q-7IXkshCuOvo_RRZMku0Un04uUTIGdu_fpZQ_sYgt2DKGVCjCSrwxQ3p8Te1rJlLl2y5gn2PenpbJncd8SjiXnOZ25_I3z4NlA9n-9OwFJNiQV9I1IEfmTwtFdDQZmtboj6U0LaZog-Gmt6Nkt8cXnK3QOHYRBsgRG_cj9BxM_4ZPe-Npvm7lnBqcOSvXmhfCMqiVJtZMeu1DZ-kOsHKfMspiGwZWuDjD8yIqKtp273IM9vjVXJZqrStcvnSE2Z6c_5BRd_9Kp3vOLovaZYnSSjuUtg4hZIie9wTHG6UO2nYkWBsL72PYOKAyFuadbTRAHLPkkef4tzTiB3mV8dWJf_Yk0mM4ureo0caa13X54ifz3nBfYDhvPO8TnrXji01ItPdE6zOibZM2sNp45e0VsV4BQZNI4ch_rIWILLTmTJKfEpiEvUYIXhhGVZq0rYBYtpEFeXrDb5tZFMIobBzE23z8s1CiV6lI0HUkggTOkm4-U_rZQ_kG-yxa3Pnrq2QV85rvch5y0kN6H75h6NAYDxAG&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTjFhLXROZ1lVZHhiR3k5UUZJcjdMQldWa3BuS2w4S05qamFnNVVINmdHLXdCNlZSbEtITkJqMVdFLVpRLVJKTkpYeDM2UTJOU2dvTXFHamI2MTZWMzd0N2U0MmNtWFgzU2hoem9acWc3Ml8,&sign=13a6d86d69a557be14a35e76c9f27e9f&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXBde6r9T1920,&l10n=ru&cts=1524496819611&mc=5.642089997723245)

10. [**ymadam.net**](http://ymadam.net/)›[deti/zdorov-e-rebenka…dlya-detej.php](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=3cn9qj&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1766.F4fY3ZXyRHNIFgRlAzWarwbIYXi1vyCfFa6BZZDrG5ePKa1zDoMbXighxGsWanckIcuwxSzNX8xnyiNl74RHimFqAmxqFQ7M18d8-rm_lKHSvR0JrVaQYQRFyC_ryb4x.f2317079206b3f10474277d9cb3ab0f17577c732&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGd2E9eR729KuIQGpPxcKWQSHSdfi63Is_-DnbKz8oeZi1VUt5TFtSZrSjJVxxlm2PP&&cst=AiuY0DBWFJ7q0qcCggtsKeOSY_Azhbhp5o6gNOAfnVDbpZrYvwNx0eweEx-9JyjFGRr9_evrGJeip5HW2c9Ul_kp-HdvyMNvJBWAumUGGEEqc18_6JMB32kFkRvn_MQvfOlRyjMz6_BL9SR5ZkZ3eoJFW8z7bC902zkGYBa7et_VX2mcwMMKPeIkkvRPR6o9FV6sPxHCvL4ILQ5NMybSppG5PVp15Oe-2LVCE_grkIdDigl4EMFtdXmfYm3ADb6SvJvkjmfvi0h7jJC_rTgE4NcV0CgfrELsliBQjy7sniX-5e9C3JbnLrbDrI8_Jg4faZgfR6q-7IXkshCuOvo_RRZMku0Un04uUTIGdu_fpZQ_sYgt2DKGVCjCSrwxQ3p8Te1rJlLl2y5gn2PenpbJncd8SjiXnOZ25_I3z4NlA9n-9OwFJNiQV9I1IEfmTwtFdDQZmtboj6U0LaZog-Gmt6Nkt8cXnK3QOHYRBsgRG_cj9BxM_4ZPe-Npvm7lnBqcOSvXmhfCMqiVJtZMeu1DZ-kOsHKfMspiGwZWuDjD8yIqKtp273IM9vjVXJZqrStcvnSE2Z6c_5BRd_9Kp3vOLovaZYnSSjuUtg4hZIie9wTHG6UO2nYkWBsL72PYOKAyFuadbTRAHLPkkef4tzTiB3mV8dWJf_Yk0mM4ureo0caa13X54ifz3nBfYDhvPO8TnrXji01ItPdE6zOibZM2sNp45e0VsV4BQZNI4ch_rIWILLTmTJKfEpiEvUYIXhhGVZq0rYBYtpHRs1rSPPLpIQAWx1ZzsWAiAM4Abab47knleAeLXysUoZgYOm26FXqvb4AufmsJA-IKjcuGAYzPpUaHNazCtpka7-a-M1iDDBg,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdURaZlFvTnNtcFgwcVB4d2RLV1dxeGFpZWFoWUJBTXpHcTFTc1VqUXVXN24yN2R4UFMtdWdNTFZZX2J0bUV4VWQzZTROMDRYWUVTTktFbXI3R3QzUWxxUENHYmNZVWJtdGlpWGkycXJxSVF2SFI4eFh1bVBVMXpnX0s1TnFVWHJhc1FTbzJSM2E2cnRuMTNxSVIwRllBcmgtdmRUd3h2Q3csLA,,&sign=8144ef77089f50dbcc41a33a8819f42d&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXBde6r9T1920,&l10n=ru&cts=1524497031645&mc=5.76823598974667)

11. http://doshvozrast.ru/ozdorov/gimnastika12.htm





**Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими**

**простудными заболеваниями**

*Игра «Гонки снежинок».* На старте выстраиваются несколько детей, у каждого снежинка, вырезанная из тонкой, легкой бумаги (например, салфетки). *И.п.* - стоя с опорой на кисти и ступни, снежинка лежит на полу перед ребенком. По команде дети начинают дуть каждый на свою снежинку, чтобы она передвигалась вперед к линии финиша. Побеждают дети, прошедшие всю дистанцию, не касаясь снежинки руками. Затем можно переходить к **водным процедурам.**

**Правила дыхательных упражнений для детей**

При занятиях дыхательной гимнастикой следует выполнять определенные правила:

1.при вдохе плечи не должны подниматься;

1. вдох делают через нос;
2. щеки не должны надуваться, на первых занятиях их можно придерживать руками;
3. выдох должен быть плавным и длительным.

**Комплекс дыхательных упражнений**

**для детей от 3 до 5 лет.**

**Упражнение 1. «Воздушный шарик».** Ребенок ложится на спину, руки на животе.

На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.

**Упражнение 2. «Волна»**. Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з».

**Упражнение 3. «Часики».** Малыш стоит, руки опущены, ноги на ширине плеч. Изображая часы, ребенок размахивает прямыми руками назад и вперед, говоря:

«Тик-так».

**Упражнение 4. «Водолаз».** Ребенок должен представить, что он спускается под воду на море. Делается глубокий вдох, дыхание задерживается так долго, насколько это возможно.

**Упражнение 5. «Паровозик».** Ребенок изображает паровоз. Для этого, он идет, делая попеременные движения руками, при этом приговаривая: «Чух-чух-чух». Затем останавливается и произносит: «Ту-ту-тууу».

**Упражнение 6. « Вырасту большим».** Малыш стоит прямо, соединив ноги вместе. Руки поднимаются в стороны и вверх. Вдох – подняться на носочки, хорошо потянуться. Выдох – руки вниз, опускается на ступню, при этом произносит:

«У-х-х-х».

Данные упражнения нужно выполнять по 4-6 раз каждое. Если ребенок устал, делается небольшой перерыв.

**Дыхательная гимнастика для детей.**

Хорошо бы во время прогулок делать «вытягивающую» гимнастику. Бросьте на травку небольшой коврик.

**Упражнение 1**. Встать на колени, ягодицы прижать к пяткам, руки поднять вверх. Ребенок должен медленно опускать руки и туловище вперед до тех пор, пока ладони и лоб не коснутся земли. Не поднимая ягодиц с пяток, вытянуть руки как можно дальше, потянуть спину.

**Упражнение 2**. Лечь на спину, руки вдоль тела. По диагонали вытянуть правую руку и левую ногу, потянуться; потом – левую руку и правую ногу, снова потянуться. Повторить несколько раз.

**Упражнение 3.** Встать на четвереньки, отвести прямую правую ногу назад как можно выше, выпрямить ее, потянуть. То же самое проделать с левой. Повторить несколько раз. Между повторами можно попросить малыша «выгнуться кошечкой».

**Упражнение 4.** Подняться, походить на носочках, поднимая руки вверх. Контролируйте дыхание малыша. Потом попросите поднимать попеременно руки вверх, пытаясь при этом вытянуться как можно выше.  
Объясните малышу, что он не только подышал, но и помог себе расти. Хорошо было бы сделать такие прогулки систематическими (кстати, и вам дыхательная гимнастика не только не помешает, но и вернет затраченные силы).

**Гимнастика для глаз.**

**Цель:** способствовать снятия статического напряжения мышц глаз, улучшению кровообращения. Содействовать укреплению двигательной системе глаз.

1. Медленное моргание в течение 10 секунд.

«Бабочки полетели, крылышками помахали». Дети выполняют взмахи ресницами.

2. Совершенствовать зрительное слежение по вертикали и горизонтали; фиксацию взора.

Поднять голову вверх - посмотреть на потолок; опустить вниз - посмотреть на пол. Повернуть голову налево, направо. Движения головой сопровождать движениями глаз.

В качестве ориентиров использовать яркие игрушки.

3. «Погреем глазки».

Предложить детям потереть ладошки друг о друга и прикрыть ими глазки *(глаза под ладонями закрыты)*. «Потрем ладошки, чтобы они стали тёплыми. Закроем глазки и положим на них ладошки, погреем глазки». *(Глаза прикрыты на протяжении 5-10 секунд)*.

**Комплекс оздоровительных мероприятий после сна**

Воспитатель звонит в колокольчик:

Колокольчик золотой,   
Он всегда, везде со мной.   
«Просыпайтесь!» - говорит.   
«Закаляйтесь!» - всем велит.

Комплекс закаливающих упражнений.

**1. «Киска просыпается!** (Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки).

На коврике котята спят,   
Просыпаться не хотят.   
Вот на спинку все легли,   
Расшалились тут они.   
Хорошо нам отдыхать,   
Но уже пора вставать.   
Потянуться, улыбнуться   
Всем открыть глаза и встать.

**2. «Игры с одеялом»** (Дети прячутся под одеяло 2-3раза)

Вот идет лохматый пес,   
А зовут его Барбос!   
Что за звери здесь шалят?   
Переловит всех котят.

**3. «Легкий массаж».** (Поутюжить руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь)

**4. Дети выходят из спальни в группу. Ходьба по «дорожкам здоровья»**1-я дорожка – массажные коврики   
2-я – ребристая   
3-я – с жесткой мочалкой   
4-я перешагивание через препятствия (кирпичики)

Зашагали ножки, топ-топ-топ!   
Прямо по дорожке, топ-топ-топ!   
Ну-ка, веселее, топ-топ-топ!   
Вот как мы умеем, топ-топ-топ!   
Топают ножки, топ-топ-топ!   
Прямо по дорожке, топ-топ-топ!

5. Гигиенические процедуры.

Кран откройся! Нос умойся!   
Мойтесь сразу оба глаза!   
Мойся, мойся, обливайся!   
Закаляйся! Закаляйся!

**КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №1**

**(сентябрь, октябрь, ноябрь)**

**Закаливание после сна.**

**Лежа в кровати.**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |
| А котята спинки выгнут,  Перед тем, как прогуляться | выгнуть спину, стоя на 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. 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. |
| 5. Раздувайся пузырь,  раздувайся большой,  оставайся такой,  да не лопайся. | глубокий вдох через нос, выдох через рот (одновременно показывая руками как надувается пузырь). |

**КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №2**

**(декабрь, январь, февраль)**

**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. По подошве как граблями  Проведем массаж  И полезно и приятно –  Это всем давно понятно. | руки на поясе ходьба по массажным коврикам |
| 2.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. |
| 4. 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. |
| 3. И снежиночки сейчас  Улететь хотят от нас. | руки опущены вдоль туловища, подняться на носочки подуть на «снежинки» |
|  |  |

**КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №3**

**(март, апрель, май)**

**Закаливание после сна.**

**Лежа в кровати.**

|  |  |
| --- | --- |
| А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!  Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!  Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:  Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур ! | Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком» |
| Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!  Расшалились все они. Мур- мур, мур-мур!  Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.  Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур ! | Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами |
| 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 |

**КОМПЛЕКС № 1**

**Гимнастика в постели** *«Гимнастика для котят»*

Сон прошел, и мы проснулись,

Улыбнулись, потянулись, (*дети потягиваются лежа на спине*)

Лапки друг о дружку трем (*потирают одну руку о другую*)

И в ладошки громко бьем (*хлопают*).

А теперь поднимем ножки, (*поочередно поднимают ноги*)

Как у нашей мамы Кошки,

Левая и правая – мы котята бравые.

На животик повернулись, (*переворачиваются на живот*)

Снова дружно потянулись.

Оторвали от подушки (*поднимают и опускают голову*)

Носик, голову и ушки,

На коленки резво встали – (*двигают тазобедренными суставами влево и* *вправо*)

«Хвостиками» помахали, (*выгибают и прогибают спину*)

Выгнулись, прогнулись. На бок повернулись, (*поворачивают голову вправо и влево*)

Сели на кроватке (*сидя на кровати, свешивают ноги, почесывают пятки*)

Почесали пятки, Постучали об пол немножко, (*стучат пятками об пол*)

Набирайтесь силы, ножки!

**Профилактика плоскостопия**

Сил набрались наши ножки,

Поскакали по дорожке, (*ходят по дорожке здоровья*)

По дорожке не простой,

По неровной, по колючей,

По шершавой – вот какой!

Мы проснулись, мы готовы

Петь, играть и бегать снова.

Дружно нам сказать не лень:

«Здравствуй, день, веселый день!»

**Профилактика нарушений осанки**

*«Кивки»*Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад (8 раз).

*«Робот» И.п.* – 1 - руки в сторону; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6-8 раз).

*«Поворотик» И.п.* – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот влево, руки вперед; 4 – и.п.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Пчелы».* Мы представим, что мы пчелы, мы ведь в небе новоселы.*И.п*. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – развести руки в стороны (вдох); 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох) (5 раз).

*«Гудок парохода».*Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет. *И.п.*– 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 секунды; 3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен) (6 раз).

*«Дышим тихо, спокойно, плавно».*Все мы медленно подышим. Тишину вокруг услышим. *И.п.* – Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос (5 -10 раз).

**Водные процедуры.**

**КОМПЛЕКС № 2**

*Пробуждение*  Вот, ребята, вы проснулись, Дружно вместе потянулись.

**Гимнастика в постели**

*Потягивание И.п*. - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

*Игра «Колобок»*Что за странный колобок,

Колобок – румяный бок?

Полежал чуток,

Взял и развалился. (*Дети сгруппировались, колени*

*подтянули к подбородку, руками обняли ноги*).

Вот, вы все и колобки!

Раз – два – три – четыре – пять

Развалились вы опять!

*Легкий массаж*

Надо глазки потереть, чтоб могли они смотреть,

Чтоб весельем лишь сияли, никогда не унывали!

Где же, где же наши ушки?

Не забыли и про вас – помассируем сейчас!

*Бег босиком из спальни в группу*

Потянулись, быстро встали,

На носочках побежали…

**Профилактика плоскостопия**

*Ходьба босиком по корригирующим дорожкам*

*Игра «Танцующий верблюд»* *И.п. –*стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отнимать).

*Игра «Забавный медвежонок»* *И.п. –*стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед - назад, вправо – влево. То же кружась на месте, вправо – влево.

**Профилактика нарушений осанки**

*«Встали»*А теперь расправим плечи, глубоко вдохнем через нос.

Скажем громко «у-у-у», как будто мы огромный паровоз!

*«Ножницы» И.п.* – ноги врозь. Скрестные движения руками с постепенным наклоном вперед. То же, выпрямляясь.

*«Винтик» И.п.* – стоя, ноги врозь, руки за голову, поворот туловища налево – направо.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Ушки».* Ушки слышать все хотят про зверят и про ребят. *И.п*. – 1 – наклон головы вправо – сильный вдох; 2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось (4 – 6 раз).

*«Вырасти большой».*Вырасти хочу скорей, добро делать для людей. *И.п.*– 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х» (4 – 5 раз).

*«Удивимся».*Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть.*И.п.* – встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох. 1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох; 2 – и.п. (8 раз).

**Водные процедуры.**

**КОМПЛЕКС № 3**

*Пробуждение* : Колокольчик ледяной, Он всегда, везде со мной.

«Просыпайтесь!» - говорит, «Закаляйтесь!» - всем велит.

**Гимнастика в постели**

*Киски просыпаются* (Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок).

На ковре котята спят,

Просыпаться не хотят.

Вот на спинку все легли,

Расшалились тут они.

Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.

Потянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза и встать.

*Игры с одеялом*(Дети прячутся под одеяло, и так 2 – 3 раза).

Вот идет лохматый пес, А зовут его – Барбос!

Что за звери здесь шалят? Переловит всех котят.

*Легкий массаж* («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

*Бег босиком из спальни в группу*

Потянулись, быстро встали, На носочках побежали…

**Профилактика плоскостопия**

*Ходьба босиком по корригирующим дорожкам*

Зашагали ножки топ, топ, топ!

Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Ну-ка веселее топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем топ, топ, топ!

Топают ножки топ, топ, топ!

Прямо по дороже топ, топ, топ!

*Игра «Здравствуйте – до свидания»* *И.п. –*сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Совершать движения стопами от себя – на себя (5 – 6 раз).

*Игра «Поклонились»* *И.п. –*сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Согнуть и разогнуть пальцы ног (8 – 10 раз).

**Профилактика нарушений осанки**

*«Гномик»*Ходьба на пятках, руки на поясе.

*«Паровоз»*Имитировать движение колес паровоза руками. *И.п.*- стоя, одна нога впереди, другая сзади.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Часики».* Часики вперед идут, за собою нас ведут. *И.п*. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмах руками назад – «так» (выдох) (10 – 12 раз).

*«Ежик».*Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше.*И.п.*– 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот (6 – 8 раз).

*«Покачивание».*Покачаемся слегка, ведь под ногами облака. *И.п*. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – наклон вправо «кач» (вдох); 2 – наклон влево «кач» (выдох) (шесть раз).

**Водные процедуры.**

**КОМПЛЕКС № 4**

**Гимнастика в постели**

*Потягивание* («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). *И.п*. - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

*Игра «Зима и лето»* (напряжение и расслабление мышц). *И.п*. -лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

*Самомассаж ладоней* («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). *И.п.* - сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить три-четыре раза.

**Профилактика плоскостопия**

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»). Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить 6- 8 раз.

**Профилактика нарушений осанки**

*Физкультминутка «У меня спина прямая». И.п.* - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь *(наклон вперед):*

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь *(действия в соответствии с текстом).*

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два *(повороты туловища)!*

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу *(ходьба на месте).*

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два *(повороты туловища)!*

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать *(действия в соответствии с текстом).*

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина *(наклоны туловища)!*

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два *(повороты туловища)*

**Дыхательно-звуковая гимнастика** **«Новый год»**

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

*«Бьют часы 12 раз».* *И.п*. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох - наклониться в сторону, сказать: «Бом!». Повторить 12 раз.

*«Елочка нарядная». И.п.* - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох -приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох - поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить три-четыре раза в каждую сторону.

*«Хлопушка». И.п*. - стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

*«Дует Дед Мороз». И.п.* - сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох - и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у-у». Повторить шесть-восемь раз.

**КОМПЛЕКС № 5**

**Гимнастика в постели**

*«Растишка»*(«Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). *И.п*. - лежа на спине, обе руки вытянуть за головой. Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться. Вдох – расслабиться, выдох - максимально тянуть руки и ноги. Пауза – расслабиться.

*Игра «Зима - лето»* (напряжение и расслабление мышц). *И.п*. -лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны сгруппироваться, подтянув колени к груди, обхватив их руками, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

*«Лыжные тренировки»* *И.п.* – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1 – 3 – одновременно приподнять голову и одну ногу, на счет 4 – вернуться в и.п. Выполнить упражнение другой ногой.

**Профилактика плоскостопия**

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить шесть- восемь раз.

**Профилактика нарушений осанки**

*«Спрятались в сугробе»*Ходьба на пятках в полуприседе, руки на поясе.

*«Падает снег» И.п.* – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, вверх, подняться на носки. Вернуться в и.п.

*«Рисуем на снегу» И.п.* – стоя, руки на поясе. 1 – отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 - отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 – и.п. (десять раз).

*«Детвора рада зиме» И.п.* – сидя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подпрыгивания (восемь прыжков) в чередовании с ходьбой. (Два раза). *Указание*. Прыгать легко.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Дуем на снежинки».* *И.п*. - стоя, руки вдоль туловища. 1,2 – вдох; 1-4 – выдох (три раза).

*«Снежинка». И.п.* – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – руки через стороны поднять вверх (вдох); 2 – опустить руки вниз со словом «вниз» (выдох) (шесть раз).

*«Снеговик». И.п*. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – повернуться вправо (вдох); 2 – и.п. (выдох); 3 – повернуться влево (вдох); 4 – и.п. (выдох) (шесть раз).

**Водные процедуры**

**КОМПЛЕКС № 6**

**Гимнастика в постели**

*«Гимнастика для котят»*

Сон прошел, и мы проснулись,

Улыбнулись, потянулись, (*дети потягиваются лежа на спине*)

Лапки друг о дружку трем (*потирают одну руку о другую*)

И в ладошки громко бьем (*хлопают*).

А теперь поднимем ножки, (*поочередно поднимают ноги*)

Как у нашей мамы Кошки, Левая и правая – мы котята бравые.

На животик повернулись, (*переворачиваются на живот*)

Снова дружно потянулись. Оторвали от подушки (*поднимают и опускают голову*)

Носик, голову и ушки, На коленки резво встали – (*двигают тазобедренными суставами влево и* *вправо*)

«Хвостиками» помахали, (*выгибают и прогибают спину*)

Выгнулись, прогнулись.

На бок повернулись, (*поворачивают голову вправо и влево*)

Сели на кроватке (*сидя на кровати, свешивают ноги, почесывают пятки*)

Почесали пятки, Постучали об пол немножко, (*стучат пятками об пол*)

Набирайтесь силы, ножки!

**Профилактика плоскостопия**

Сил набрались наши ножки,

Поскакали по дорожке (*ходят по дорожке здоровья*).

*«Лягушата и ребята»*

Лягушата все по лужам (*дети поочередно поднимают носок то правой, то*

Шлеп, шлеп, шлеп… *левой ноги, пятки от пола не отрывают*)

А ребята по дорожкам (*поднимают то правую, то левую пятку, носок*

Топ, топ, топ…*от пола не отрывают*)

Рядом весело идут, (*поднимают то пятку, то носок*)

Вместе песенку поют.

**Профилактика нарушений осанки**

*«Маятник»*Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад (8 раз).

*«Бабочка» И.п.* – 1 - руки в сторону; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6-8 раз).

*«Поворотик» И.п.* – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот влево, руки вперед; 4 – и.п.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Гудок парохода».*Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет. *И.п.*– 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 секунды; 3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен) (6 раз).

*«Пчелы».* Мы представим, что мы пчелы, мы ведь в небе новоселы.*И.п*. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – развести руки в стороны (вдох); 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох) (5 раз).

*«Погладь бочок».*Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног.*И.п.* – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох); 2 – опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой (6 раз).

**Водные процедуры.**

**КОМПЛЕКС № 7**

*Пробуждение*  Вот, ребята, вы проснулись, Дружно вместе потянулись.

**Гимнастика в постели**

*Потягивание И.п*. - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

*Игра «Колобок»*Что за странный колобок,

Колобок – румяный бок?

Полежал чуток,

Взял и развалился. (*Дети сгруппировались, колени*

*подтянули к подбородку, руками обняли ноги*).

Вот, вы все и колобки!

Раз – два – три – четыре – пять

Развалились вы опять!

*Легкий массаж*

Надо глазки потереть, чтоб могли они смотреть,

Чтоб весельем лишь сияли, никогда не унывали!

Где же, где же наши ушки?

Не забыли и про вас – помассируем сейчас!

*Бег босиком из спальни в группу*

Потянулись, быстро встали,

На носочках побежали…

**Профилактика плоскостопия**

*Ходьба босиком по корригирующим дорожкам*

*Игра «Танцующий верблюд»* *И.п. –*стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отнимать).

*Игра «Забавный медвежонок»* *И.п. –*стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед - назад, вправо – влево. То же кружась на месте, вправо – влево.

**Профилактика нарушений осанки**

*«Паровоз»*А теперь расправим плечи, глубоко вдохнем через нос.

Скажем громко «у-у-у», как будто мы огромный паровоз!

*«Ножницы» И.п.* – ноги врозь. Скрестные движения руками с постепенным наклоном вперед. То же, выпрямляясь.

*«Винтик» И.п.* – стоя, ноги врозь, руки за голову, поворот туловища налево – направо.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Ушки».* Ушки слышать все хотят про зверят и про ребят. *И.п*. – 1 – наклон головы вправо – сильный вдох; 2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось (4 – 6 раз).

*«Вырасти большой».*Вырасти хочу скорей, добро делать для людей. *И.п.*– 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х» (4 – 5 раз).

*«Волшебник».*Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть.*И.п.* – встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох. 1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох; 2 – и.п. (8 раз).

**Водные процедуры.**

**КОМПЛЕКС № 8**

*Пробуждение* *под музыку* **Гимнастика в постели**

*Киски просыпаются* (Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок).

На ковре котята спят,

Просыпаться не хотят.

Вот на спинку все легли,

Расшалились тут они.

Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.

Потянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза и встать.

*Игра «Пес Барбос»*(Дети прячутся под одеяло, и так 2 – 3 раза).

Вот идет лохматый пес, А зовут его – Барбос!

Что за звери здесь шалят? Переловит всех котят.

*Легкий массаж* («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

*Бег босиком из спальни в группу*

Потянулись, быстро встали, На носочках побежали…

**Профилактика плоскостопия**

*Ходьба босиком по корригирующим дорожкам*

Зашагали ножки топ, топ, топ!

Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Ну-ка веселее топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем топ, топ, топ!

Топают ножки топ, топ, топ!

Прямо по дороже топ, топ, топ!

*Игра «Пяточки поссорились, помирились»* *И.п. –*сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Развести пятки в стороны, свести вместе (3-4 раза).

*Игра «Пальчики поссорились, помирились»* *И.п. –*сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Развести носки ног в стороны, свести вместе (3-4 раза).

**Профилактика нарушений осанки**

*«Гномик»*Ходьба на пятках, руки на поясе.

*«Паровоз»*Имитировать движение колес паровоза руками. *И.п.*- стоя, одна нога впереди, другая сзади.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Хлопок».* Солнце мы хлопком все встретим, так полет мы свой отметим. *И.п*. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – поднять руки вверх (вдох); 2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох); 3 – развести руки в стороны (вдох); 4 – опустить руки вниз (выдох) (пять раз).

*«Ежик».*Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше.*И.п.*– 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот (6 – 8 раз).

*«Китайский болванчик».*Покачаемся слегка, ведь под ногами облака. *И.п*. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – наклон вправо «кач» (вдох); 2 – наклон влево «кач» (выдох) (шесть раз).

**Водные процедуры.**

**КОМПЛЕКС № 9**

**Гимнастика в постели**

*«Растишка» И.п*. - лежа на спине, обе руки вытянуть за головой. Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться. Вдох – расслабиться, выдох - максимально тянуть руки и ноги. Пауза – расслабиться.

*«Паучок»* *И.п*. - лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Вдох – напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох – расслабиться.

*«Потянем носочек»* *И.п.* – лежа на спине. На счет 1 – ноги поднять вертикально; на 2 – 7 – двигать стопами на себя – от себя; на счет 8 – вернуться в и.п.

*«Колобок»* *И.п*. - лежа на спине, руки разведены в стороны. На счет 1 – 3 – группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 – вернуться в и.п.

**Профилактика плоскостопия**

*Ходьба босиком по корригирующим дорожкам*

Зашагали ножки топ, топ, топ!

Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Ну-ка веселее топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем топ, топ, топ!

Топают ножки топ, топ, топ!

Прямо по дороже топ, топ, топ!

*Игра «Здравствуйте – до свидания»* *И.п. –*сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Совершать движения стопами от себя – на себя (5 – 6 раз).

*Игра «Гусеница пошла гулять»* *И.п. –*сидя на полу, стопы стоят на полу, спина прямая. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы (2 – 3 раза).

*Игра «Кружки»* *И.п. –*сидя на полу, ноги вытянуты, спина прямая. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу (5 - 6 раз).

**Профилактика нарушений осанки**

*«Качели» И.п.-*о.с. 1 – поднять вверх правое плечо; 2 – и.п.; 3 – поднять вверх левое плечо; 4 – и.п. (двенадцать раз).

*«Солдатик» И.п.*- о.с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене. Подтянуть к животу; 2 – и.п. То же другой ногой (десять раз).

*«Флюгерок» И.п.-*руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4 – и.п. (десять раз).

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Часики».* Часики вперед идут, за собою нас ведут. *И.п*. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмах руками назад – «так» (выдох) (10 – 12 раз).

*«Маятник».*Влево, вправо, влево, вправо, а затем начнем сначала.*И.п.* – руки на поясе (вдох). 1 – наклон вправо (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3 – наклон влево (выдох); 4 – и.п. Выдох со звуком «т-у-у-х»(4 раза).

*«Погладь бочок».*Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног.*И.п.* – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох); 2 – опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой (6 раз).

**Водные процедуры.**