



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детский сад «Белый медвежонок»
Зимина Е.Ф. Зимина
«*15*» *мая* 2020 г.

КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ ВО 2 ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «БЕЛЫЙ МЕДВЕЖОНОК»

Дневной сон при температуре воздуха 20 градусов.

1. Гимнастика пробуждения в постели

«Вы проснулись?» - «Да»,

«Улыбнулись?» - «Да»,

«Потянулись?» - «Да»,

«С боку на бок повернулись» - повороты.

«Ножками подвигаем» вдох – поднять правую ногу,

выдох – согнуться; то же с левой ноги; то же две ноги вместе.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки

(ходьба по ребристым и массажным дорожкам).

«Лисичка» - руки перед грудью, мягко переступаем на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядываясь на хвост.

«Мячики» - исходное положение: стоя, руки на поясе, ножки вместе, поднимание на

носочках

3. Дыхательные и звуковые упражнения.

«Петушок» - Петя, Петя, Петушок, золотой гребешок,

маляна головушка, шелкова бородушка,

что рано встаешь, деткам спать не даешь?

Детки - кукареку

«Жучок»- лежа на спине, круговые движения ногами. Звуковые сопровождения –Ж-Ж-Ж, он на спинку упал, лапками задрогал, крылышками замахал, весело запрыгал.

«Лягушки» - упражнения на расслабление мышц лица. Показать движением губ, соответствующей артикуляции звука «И»-

Мы веселые лягушки,

Тянем губы прямо к ушкам.

4. Психогимнастика.

Улыбнулись солнышку. Протягивание ручек к солнышку.

Длительность – 5 минут.