

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

Комплекс закаливающих процедур после сна для детей старшей группы



1. Гимнастика-побудка

- Эй, ребята, просыпайтесь!
Вам вставать пришла пора.
Потянитесь. Улыбнитесь.
На живот перевернитесь.
А теперь опять на спину,
Потянулись еще раз.
Вдох и выдох.
Вдох и выдох. Повторим еще раз.
Поднимите ноги вместе,

Опустите на кровать.

Руки в стороны расставьте.

Хватит спать! Пора вставать!

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)

2. Ходьба по дорожкам здоровья: дорожка «Топ-топ», дорожка с разными раздражителями, следочки, ребристая дорожка. 3 раза.

Мы стараемся, стараемся
Физкультурой занимаемся!
Пусть будут руки крепкими,
Пусть будут ноги сильными.
Мы будем все здоровыми,
Веселыми, спортивными.

Бег из спальни в группу в медленном темпе. 3 раза.

3. Общеразвивающие упражнения.

1. «Пловцы». И.П. основная стойка, руки развести вперед «плывем» (повт. 6-7 раз).
2. «Футболисты». И.П. ноги на ширине плеч, руки за спиной, поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене (повт. 6-7 раз).
3. «Штангисты». И.П. основная стойка, приседания, руки сжаты в кулачки (повт. 6-7 раз).
4. «Бегуны». Бег на месте высоко поднимая колени.

4. Дыхательная гимнастика «Хорошо».

И.П. основная стойка. 1- руки в стороны, глубокий вдох носом, 2-5 - на выдохе произнести «хо-ро-шо», 6-вернуться в И.П. (4 раз).

5. Упражнение «Улыбка»

Я держу в ладошках Солнце!
Я дарю его друзьям.
Улыбнитесь, это просто
Лучик Солнца – это Вам!