НРМДОБУ «ЦРР – д/с «Улыбка»

**Картотека закаливающих процедур**

**на свежем воздухе**

для воспитанников старшего возраста

Автор:

Чайникова О.В.

**2 – 13 июня**

*Звучит песенка «Чунга – Чанга» (муз В Шаинского) дети идут по спортивной площадке, проговаривая слова:*

Все ребята знают,

Что закалка помогает,

И полезны нам всегда

Солнце, воздух и вола!

Педагог предлагает детям превратиться в обезьянок.

Маленькие обезьянки крадутся по джунглям (*Дети идут по кругу на носках, руки вверх*). Превращаемся в большую неуклюжую гориллу (*Дети идут по кругу на внешней стороне стопы, руки в стороны*). На нашем пути встретились препятствия, их нужно преодолеть (*ходьба по массажным дорожкам, камушкам, сырой траве*)

**ОРУ –** выполняются под музыку

1. **«Обезьянки читают газету»**

И.п. – стоя, руки произвольно. Пальцами обеих ног порвать газету на мелкие частички, собрать в кучку стопами ног.

1. **«Обезьянки раскладывают камешки по цвету»**

И.п. – о.с.. Одновременно левой и правой ногой, зажимая крышки пальцами ног, раскладывать их в разные стороны.

1. **«Обезьянки музыканты»**

И.п. – сидя на песке, руки в упоре сзади. Поднять пальцами правой ноги погремушку и пошуметь, то же левой ногой

1. **«Обезьянки моются»**

Растирание влажной рукавичкой грудной клетки.

**16 – 27 июня**

*Звучит спокойная музыка звуки леса.*

**Инструктор** – 1,2,3,4,5 – в лес отправимся гулять! В лес отправимся гулять?

**Все** – да!

Ходьба

* на носках – руки на поясе;
* на пятках – руки сзади полочкой;
* на внешней стороне стопы – руки на поясе

Лёгкий бег, ходьба с восстановлением дыхания

**Инструктор** – какой воздух в лесу?

*Чистый, свежий*

**Инструктор -** Нужно правильно дышать, чтоб внутри всё очищать

*Дети вдыхают то правой, то левой ноздрёй (ноздри закрывать указательным пальцем). Выдыхают через нос.*

**Самомассаж.**

Ручки растираем и разогреваем

*Дети трут ладошки друг о друга.*

И лицо теплом своим умываем.

*Гладят лицо ладошками.*

Грабельки сгребают все плохие мысли.

*От середины лба, четырьмя пальцами к вискам, обеими руками одновременно.*

Разомнём мы глазки, чтобы не болели:

Глазки влево, глазки вправо,

Вверх и вниз. И всё сначала! (2 раза)

*Выполняют движения глазами по тексту.*

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро.

*Растирают ушки ладошками.*

Их вперёд сгибаем, тянем вниз за мочки,

А потом уходим пальцами на щёчки.

*Пальчиками стучат по щёчкам.*

Губки разминаем, чтобы улыбались:

*Надуваем щёчки.*

Как утята к утке, клювики потянем,

*Оттягивают губы вперёд.*

Мы погладим шейку, чтобы не болела.

*Поглаживают ладошками поочерёдно шею.*

Покачайте головой,

Чтобы был в душе покой.

*Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперёд и медленно покачивать головой из стороны в сторону.*

Чтоб внимательными быть,

Нужно на ладонь давить.

*Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же самое проделать с правой рукой.*

**Инструктор** – ну а теперь:

По дорожкам в лес пойдём

И здоровье там найдём!

*Дети проходят по массажным дорожкам – 3 круга:*

1. дорожки здоровья с разными наполнителями;
2. мокрая трава
3. массажные дорожки
4. пни из дерева

Все дорожки не простые,

А волшебные такие!

*Ложатся на коврики попарно.*

**Инструктор -** Расслабляйтесь все сейчас,

Вместе выполним массаж!

1. Гладим спинку ладошками (5-6 раз)
2. Почесали спинку
3. По спинке побежали «паучки» - пальчики (5 – 6 раз)
4. Ладошками разогреваем спинку (30 сек)
5. Пощипывание, по всей спинке (30 сек)
6. Падает пушистый снежок – тихонько пальчиками стучат по спинке

Если хочешь быть здоров – закаляйся

И холодною водой обливайся

Варежки сейчас возьмём,

Обтираться мы начнём!

Вот водичка не простая,

А водичка солевая.

1. Растирание влажной рукавичкой (19 – 200С)