

Комплекс оздоровительных мероприятий после сна для детей младшей группы

Важное звено в системе оздоровления детей – закаливание. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся условий внешней среды. Создать интерес к закаливающим процедурам, активизировать физиологические системы в процессе закаливания помогают комплексы оздоровительных мероприятий после сна. Малыши ходят босиком по «дорожкам здоровья», выполняют разнообразные игровые движения со словесным сопровождением, нестандартные физические упражнения и танцевальные элементы, направленные на развитие координационных возможностей, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве.

Цель. Улучшить настроение **детей после дневного сна**, поднять мышечный тонус.

Задачи. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий. Формировать умение выполнять упражнения; способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата ребенка. Повышать интерес детей к здоровому образу жизни.

Комплекс №1 «КОТЯТА»

ПРОБУЖДЕНИЕ

Колокольчик ледяной

Он всегда, везде со мной.

«Просыпайтесь!»- говорит.

«Закаляйтесь!»- всем велит.

1.УПР. **«Котята просыпаются»**– предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок.

2.УПР. **«Киска умывается, в гости собирается»** – дети поглаживают грудь, руки, ноги.

3. Упр. **«Кошка выпускает когти»**– дети сжимают пальцы рук и разжимают их (*сидя в кроватках*)

ИГРЫ С ОДЕЯЛОМ (*дети прячутся под одеялом*)

Вот идёт лохматый пёс,

А зовут его Барбос!

-Что за звери здесь шалют?

Я поймаю всех котят!

Бег босиком из спальни в группу

ХОДЬБА ПО «ДОРОЖКАМ ЗДОРОВЬЯ»

1.Зашагали ножки, топ-топ-топ,

Прямо по дорожкам, топ-топ-топ.

2. Побежали ножки, топ-топ-топ

Прямо по дорожкам, топ-топ-топ.

3. Поскакали по тропинке,

Прыг-скок, прыг-скок!

У ребят прямые спинки,

Прыг-скок, прыг-скок!

Прыгают, как мячики, девочки и мальчики.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

-

Надувала кошка шар, *(дети надувают шар)*

А котёнок ей мешал.

Подошёл и лапкой ХЛОП! *(дети хлопают над головой)*

И у кошки шарик ЛОП! *(дети опускают руки вниз со звуком ш, ш, ш)*

Комплекс №2 «ЗАЙЧИКИ»

В кроватках

-

ПРОБУЖДЕНИЕ – «Зайчики проснулись?» – «Да»

– «Зайцы улыбнулись?» – «Да»

– «Зайцы потянулись?» – «Да»

– «С боку на бок повернулись». (*Перекаты с боку на бок*)

ВОЗЛЕ КРОВАТОК

Зайка беленький сидит (*присаживаются на корточки и покачивают головой*)

И ушами шевелит.

Вот так, вот так! Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапоники погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! (*хлопают*)

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать,

Скок-скок, скок-скок! (*прыжки на двух ногах*)

Кто-то зайку испугал, зайка прыг ... и ускакал.

Бег босиком из спальни в группу

-

ХОДЬБА ПО «ДОРОЖКАМ ЗДОРОВЬЯ»

коврики, пуговицы)

(коррекционная дорожка: резиновые

Все выходят по порядку –

Раз-два-три-четыре!

Дружно делают зарядку –

Раз-два-три-четыре! (*руки вверх, в стороны, вниз*).

ХОДЬБА ПО КОЧКАМ (перешагивания через кубики)

П/и «Зайцы и волк»

Зайчики перебегают (*легкий бег на носочках*)
То лужок, то лесок.
Землянику собирают, (*имитация сбора ягод*)
Скок да скок! Скок да скок!
Здесь полянка мягче шелка,
Оглянись, оглянись! (*поворот головы вправо-влево*)
Берегись лихого волка,
Берегись, берегись! (*убегают на стулья*)

-

Комплекс №3 «МЫШКИ»

-

ПРОБУЖДЕНИЕ Мышки глазки открывали

И зарядку делать стали:

В КРОВАТКАХ

Мышки лапки поднимали, (*руки вверх, вниз*)

А потом их опускали.

И сгибали быстро ножки, (*поочередное сгибание ног*)

Словно мчались по дорожке.

А потом они игрались: на животике качались.

ВОЗЛЕ КРОВАТОК

Дружно мышки все вставали,

Ловко-ловко прыгать стали. (*Прыжки на двух ногах*)

Мышки, мышки поспешите:

Ножками потопчите, (*Ходьба на месте с поворотом головы влево – вправо*)

Друг на друга посмотрите

И опять потопчите . (*Притопы ногами*)

Бег босиком из спальни в группу

ХОДЬБА ПО «ДОРОЖКАМ ЗДОРОВЬЯ»

(коврик с пуговицами,
массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

-

Мышки низко приседают (*ходьба в полуприседе*)

И по камушкам шагают.

Вот дорожка проходите,

Кошку вы не разбудите.

Постарайтесь так пройти,

Чтоб с дорожки не сойти.

П/и «Кошки – мышки»

Мышки будут убежать,