Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №25 «Малыш»

**ЗАКАЛИВАНИЕ**

**группы первого раннего возраста**

**Воспитатель: Евдокимова Е.В.**

**Картотека комплексов закаливания в группе раннего возраста**

Лечебно-оздоровительная гимнастика после сна **группа раннего возраста**

*«Сентябрь»*

• Потягивание

И. п. лёжа на спине.

Руки поднять вверх- потянуться, носки тянуть вниз *(3р)*

• Гимнастика для мелких мышечных **групп**

*«Играем на барабане»*

Поочерёдные движения указательными пальцами вверх-вниз. Остальные пальцы сжаты в кулак *(по 4 раза каждой рукой)*

• **Закаливающие процедуры**

Ходьба по массажной дорожке *(2-3р)*

• Основная часть

Ходьба и бег врассыпную *(2р)*

ОРУ

1. *«Птички оглядываются»* *(2-3р)*

И. п. стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.

1-3 -Поворот головы вправо *(влево)*

2-4-И. п.

2. *«Попьем водичку»* *(2-3р)*

И. п. стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1-3- наклон вперёд, руки вдоль туловища

2-4- И. п.

3. *«Клюём зёрнышки»* *(2-3 р)*

И. п. стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.

1-3- присесть, постучать пальцами по полу *(клюём зёрнышки)*

2-4-И. п.

4. *«Птичкам весело»* *(2р)*

И. п. стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.

Прыжки в чередовании с ходьбой на месте

• Дыхательная гимнастика

1. *«Клювики дышат»* *(3-4р)*

И. п. ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища.

Делать ртом вдох и выдох.

2. *«Большой и маленький»* *(3р)*

И. п. ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища.

1-3- поднять руки вверх, встать на носки –*«большой»*-вдох

2-4- присесть, обхватить руками колени, голову к коленям, произнести *«у-х-х-х-х»*

3. *«Ветерок»* *(3-4р)*

И. п. ноги на ширине стопы, руки внизу.

Делать вдох и выдох носом.

Октябрь

• Потягивание

И. п. лёжа на спине.

Руки поднять вверх- потянуться, носки тянуть вниз *(3р)*

• Массаж живота

Поглаживание живота по часовой стрелке *(5р)*

Пощипывание живота *(5р)*

• **Закаливающие процедуры**

Ходьба по массажной дорожке *(2-3р)*

• Основная часть

Ходьба и бег врассыпную *(2р)*

ОРУ

1. *«Покажи руки»* *(4р)*

И. п. ноги на ширине стопы, руки внизу.

1-3-руки вперёд, выпрямить сказать *«вот»*

2-4-И. п.

2. *«Часы»*

И. п. ноги врозь, руки на поясе.

1-3- наклониться вправо *(влево)* сказать *«тик»*

2-4- выпрямиться, сказать *«так»*

3. Пружинка» *(3-4р)*

И. п. ноги на ширине стопы, руки внизу.

Полуприседания на двух ногах, руки раскачиваются вперёд-назад.

4. *«Мячик»* *(2р)*

И. п. ноги на ширине стопы, руки внизу.

Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

• Дыхательная гимнастика

1. *«Паровоз»*

И. п. ноги на ширине стопы, руки внизу.

Движения руками вперёд-назад, произносить *«Чух-чух»*

2.*«Большой и маленький»* *(3р)*

И. п. ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища.

1-3- поднять руки вверх, встать на носки –*«большой»*-вдох

2-4- присесть, обхватить руками колени, голову к коленям, произнести *«у-х-х-х-х»*

3.*«Ветерок»* *(3-4р)*

И. п. ноги на ширине стопы, руки внизу.

Делать вдох и выдох носом.

Ноябрь

• Потягивание

И. п. лёжа на спине.

Руки поднять вверх- потянуться, носки тянуть вниз *(3р)*

• Упражнения для тренировки наружных мышц глаз

1-5-крепко зажмурить глаза

1-5-открыть глаза

• **Закаливающие процедуры**

Ходьба по массажной дорожке *(2-3р)*

• Основная часть

Ходьба и бег врассыпную *(2р)*

ОРУ

1. *«Шарик»* *(3-4р)*

И. п. ноги на ширине стопы, руки за спину.

1-2-согнутые руки вперёд, кисть в кулак, ближе ко рту *(надуваем шарик)*;

3-развести руки в стороны, вверх, помахать руками *(улетел шарик)*

4-И. п.

2. *«Где колени»* *(3-4р)*

И. п. сидя, ноги врозь, руки упор сзади.

1-2-наклон вперёд, ладони на колени, сказать *«вот»*

3-4- И. п.

3. *«Спрячь голову»* *(4р)*

И. п. ноги на ширине стопы, руки за спиной.

1-2-пприсесть, обхватить руками колени, голову опустить;

3-4-И. п.

4. *«Мячик»* *(2р)*

И. п. ноги на ширине стопы, руки на поясе.

8-10 прыжков в чередовании с ходьбой

• Дыхательная гимнастика

1. *«Гуси летят»* *(3р)*

И. п. ноги врозь, руки внизу.

1-поднять руки в стороны *(вдох)*

2-опустить руки вниз, произнести *«гу-гу-гу»*

2. *«Песенка носа»* *(3р)*

Носом сделать вдох, на выдохе, постукивать указательными пальцами по крыльям носа, произносить звук *«м-м-м»*

3. *«Паровоз»*

И. п. ноги на ширине стопы, руки внизу.

Движения руками вперёд-назад, произносить *«Чух-чух»*

Декабрь

• Потягивание

Потягушки, потягушечки,

Ты проснись, моя помпушечка!

Потяни ты спинку, ножки,

Чтоб бежали по дорожке.

Свои ручки потяни,

И себя ты обними!

Будем вместе мы вставать,

Будем дружно мы шагать.

• Гимнастика для мелких мышечных **групп**

*«Не сердись»* *(2 р каждой рукой)*

Грозить указательным пальцем перед собой, поочерёдно левой и правой рукой.

• **Закаливающие процедуры**

Ходьба по массажной дорожке *(2-3р)*

• Основная часть

Ходьба и бег врассыпную *(2р)*

ОРУ

1. *«Деревья»* *(3-4р)*

И. п. стоя, ноги на ширине стопы, руки внизу.

1-поднять руки вверх (*«ветки у деревьев потянулись к солнышку»*)

2-И. п.

2. *«Деревья качаются»* *(по 2 р в каждую сторону)*

И. п. стоя, ноги врозь, руки на поясе.

1-3- наклон вправо *(влево)*

2-4- И. п.

2. *«Листопад»* *(2р)*

На сигнал *«листопад»* дети разбегаются врассыпную, на сигнал *«тишина»*-дети собираются в круг.

• Дыхательная гимнастика

1. *«Лошадка»*

И. п. стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища.

Цокать язычком, то громе, то тише, то быстрее, то медленнее.

2. *«Ворона»* *(по 3 р в каждую сторону)*

И. п. ноги на ширине стопы, руки внизу.

Села ворона на забор, поворачивает голову в сторону и весело каркает *«ка-кар-кар»*

3. *«Песенка носа»* *(3р)*

Носом сделать вдох, на выдохе, постукивать указательными пальцами по крыльям носа, произносить звук *«м-м-м»*