

Закаливающие процедуры на летний период.

**1. Гимнастика-побудка**

-Сон прошел, и мы проснулись,  
Улыбнулись, потянулись,  
Лапки друг о дружку трем  
И в ладошки громко бьем.  
А теперь поднимем ножки,  
Как у нашей мамы кошки,  
Левая и правая-мы котята бравые.  
На животик повернулись,  
Снова дружно повернулись.  
Оторвали от подушки  
Носик, голову и ушки,  
На коленки резво встали-  
«Хвостиками» помахали,  
Выгнулись, прогнулись,  
На бок повернулись.  
(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)

**2. Ходьба по дорожкам здоровья с различными раздражителями**

Мы стараемся, стараемся физкультурой заниматься!  
Пусть будут ноги крепкими, пусть будут руки сильными.  
Мы будем все здоровыми, веселыми, спортивными.

**3. Общеразвивающие упражнения**

1. «Часики тикают»  
И.П.: Сидя, руки на коленях, качаем головой в правую и левую сторону (повт.6-7 раз)
2. «Велосипед»  
И.П.: Ножки мы подняли, на педали встали.  
Быстрее педали я кручу. И качу, качу, качу (повт.6-7 раз)
3. «Змея»  
И.П.: Лежа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево- вправо и издавать звук «Ш...Ш...Ш...» (повт.6-7 раз)

**4. Дыхательная гимнастика «Хорошо в лесу»**

И.П.: основная стойка  
1-руки в стороны, глубокий вдох носом

**5. Самомассаж**

- Для носа  
(указ. пальцами прижать крылья носа, поворачивать вправо влево)

Водит носик паровоз  
В гости всех ребят повез.  
Он в волшебную страну  
Дыхательную  
(вдох, выдох повт. 4 раза)

- Для ушей  
Чтобы ушки не болели  
Разотрем их поскорее.  
Вот сгибаем, отпускаем  
И опять все повторяем.
- Прокатывание шишек между ладонями (тыльными сторонами рук, пальцами)  
Белка шишки принесла  
И ребятам раздала.  
Шишки все мы разбираем  
И в ладошках покатаем.

#### 6. Умывайка (водные процедуры)

Знаем, знаем да-да-да.  
Где ты прячешься вода!  
Выходи, водица.  
При пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
Понемножку.  
Лейся, лейся, лейся  
Посмелей  
Моем шею, моем руки, уши  
Вытираемся посуше.

#### 7. Самомассаж:

Поглаживание, разминание, снова поглаживание. Поглаживание выполняют от ногтей до лучезапястного сустава. (Дети сидят на кровати выполняют «Пальчики проснулись» массаж пальцев). А теперь погладим носик и щечки (начинаем от переносицы к щечкам, тремя пальцами-средний, указательный, большой, разминаем и поглаживаем). Погладим лоб от середины лба, разомнем.

Какие мы хорошие, сейчас погладим себя по голове (от макушки вниз, выполняя правой рукой а затем левой рукой).

8. **Быстро сняли майки и побежали за рукавичками;** по ходу дети идут по «Дорожке здоровья» идут по ребристой доске, коврикам с «шипами», прыгают в цветы, по следам. Дети на руки одевают рукавички, выстраиваются друг за другом. Начинают поглаживать грудь, растирать ее и снова гладить. Массаж руки (от кисти к предплечью, перейти к массажу ног пощипывание и поглаживание (от ступни к бедру). Дети поменяются рукавичкой с товарищем и помассировать спину друг другу (повторить ходьбу по «дорожке здоровья», положить рукавички в кармашки.

9. **А теперь одели майки и обувь.** Перейти к водным процедурам: полоскание горла и мытье лица, рук по локоть. Растирание рук полотенцем.

Речевое сопровождение:

-«Пусть летят к нам в комнату,  
Все снежинки белые.

Не боимся холода,  
Мы зарядку сделали!».

#### 10. Самомассаж головы.

Сидя на кровати, ребенок имитирует движения:

1. Включает воду, трогает ее, мочит волосы.
2. Наливает шампунь в ладошку и начинает изображать мытье головы.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. Смывает шампунь с головы.
6. Берет полотенце и сушит им волосы.
7. С любовью и лаской расчесывает волосы пальцами, словно расческой.

#### 11. Дыхательные упражнения

##### 1. «Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит.

«Надувая шарик»

широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

##### 2. «Петушок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить.

Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

3. Кроме этих упражнений полезны: ежедневное надувание мыльных пузырей, воздушных шариков, задувание зажженных свечей, «сдувание бумажки» со своей ладони или стола сомкнутыми губами и даже бурление воды в стакане через соломинку.

#### 12. Фитотерапия.

Для профилактики простудных заболеваний очень полезны отвары целебных трав, ведь витамины растительного происхождения усваиваются лучше, чем выделенные синтетическим путем.

Фитотерапия проводится в виде курсов: 2-3 курса в год продолжительностью от 3-х недель до 2,5 месяцев и перерывом между ними не менее 2-х недель. Минимальное количество ежедневных процедур в одном курсе – 15.

Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сырья на 1 стакан:

*1-3 лет – 1 чайная ложка*

*3-6 лет – 1 десертная ложка*

*старше 6 лет – 1 столовая ложка*

При правильном приготовлении безопасны для дошкольников чаи из следующих растений: душица (цветки), калина, клюква, рябина, мята, мелисса. Особенно полезно ежедневное употребление настоя шиповника за 10-15 минут до еды. Отличным добавлением к настою может стать сок лимона и/или мед.