**Комплекс закаливающих процедур после сна**

**Сентябрь.**

***Комплекс «Зайчики и белочки».***

***1. Пробуждение (1 минута)***

Улетели сны в окошко,

Убежали по дорожке.

Ну, а мы с тобой проснулись

И проснувшись, улыбнулись.

Открывай один глазок,

Открывай другой глазок!

Будем мы с тобой сейчас

Делать потягушечки,

Лежа на подушечке.

***2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)***

Зайчики и белочки.

Мальчики и девочки,

Начинаем мы зарядку!

Носик вверх – это раз,

Хвостик вниз – это два,

Лапки шире – три, четыре,

Прыгнем выше – это пять

Все умеем выполнять!

***3. Бег (при температуре 18 – 20 градусов, 1 минута)***

***4. Общеразвивающие упражнения (5 минут)***

**«Одна лапка, другая»**         И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спину. Одну руку вперед ладонью вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой (5 раз)

**«Крепкие лапки»**               И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, ладони положить на колени, сказать: «Крепкие! », смотреть вперед. Вернуться в и. п. (5 раз).

**«Веселые белочки»**            И. п. – ноги врозь, руки полочкой перед грудью.

                                                Выполнить по два наклона вправо – влево.

                                               Вернуться в и. п. (5 раз) .

**«Шаловливые зайчики»**        И. п. – ноги  слегка расставлены, руки вниз.

                                                    Восемь, десять подпрыгиваний, столько же шагов (4- 5 раз) .

***5. Упражнения с использованием бросового материала (1 минута) .***

   Раскатывание шишек между ладонями, тыльными  сторонами рук, пальцами рук.

***6. Дыхательная гимнастика (2 минуты)***

**«Мы молодцы! ».**        И. п. – ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. На выдохе произнести:  «Мо-лод-цы! », вернуться в и. п.   ( 5 раз) .

***7. Водные процедуры (в умывальной комнате, 3 минуты)***

    Льется чистая водица,

   Мы умеем сами мыться.

   Моем  шею, моем уши.

   Затем вытремся мы все суше.

**Октябрь.**

***Комплекс «Мы стараемся»***

***1. Пробуждение (1 минута)***

   Чтоб скорей проснуться,

   Надо подтянуться

   Тянем ручки, тянем ушки.

   Ручкой облачко достали

  И немного выше стали!

***2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье»( 3 минуты)***

  Мы стараемся, мы стараемся,

  Физкультурой занимаемся.

  Пусть будут ручки крепкими!

  Пусть будут ножки сильными!

  Мы будем все здоровыми,

  Веселыми, спортивными!

***3. Бег (3 минуты).***

***4. Общеразвивающие упражнения (5 минут) .***

**«Крепкие руки».**                 И. п. – ноги слегка расставить, руки. Руки через стороны вперед.    Хлопок, руки на пояс. (5 раз).

**«Играют пальчики».**            И. п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки вперед, пошевелить пальцами. Руки в стороны. Через  5 – 6 секунд руки опустить.   (5 - 6 раз).

**«Крепкие колени».**                И. п. – ноги врозь, руки за спину. Наклониться вперед, ладони положить на колени, сказать: «Крепкие! », смотреть вперед (5 -6 раз) .

**«Короткие и длинные ноги»**   И. п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть – «короткие ноги», встать – «длинные ноги» (5 раз) .

***5. Упражнения с шишками  (1 минута).***

    Раскатываем шишку сначала стопой правой ноги, затем левой.

***6. Дыхательная гимнастика «Дружно ножками шагаем!».***

И. п.   – ноги слегка расставлены, руки полочкой перед грудью. Выполнить два – четыре шага на месте, развести руки в стороны, сделать вдох носом. Вернуться в и. п. Вдох ртом, губы трубочкой (5 - 6 раз, 2 минуты).

**7. Водные процедуры (в умывальной комнате 3 минуты).**

    Водичка, водичка,

    Умой моё личико.

   Чтобы глазоньки блестели,

   Чтобы щечки краснели,

   Чтоб смеялся роток.

   Чтоб кусался зубок.

**Ноябрь.**

***Комплекс «Вставать пора!».***

***1. Пробуждение, повороты головы влево – вправо (1 минута)***

  Смотри скорее, который час!

  Тик – так, тик – так, тик – так!

  Налево раз, направо раз!

  Тик – так, тик – так, тик – так!

  Бежит по рельсам паровоз,

  На зарядку нас повез.

***2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)***

  По ровненькой дорожке,

  По ровненькой дорожке,

  Шагают наши ножки:

  Раз- два, раз – два!

  Шагают наши ножки,

  По кочкам, по камешкам…

  В ямку – бух!

***3. Общеразвивающие упражнения (5 минут)***

**«Подтягивание»**           И. п. – ноги на ширине плеч, руки в замок над головой. Наклоны влево - вправо, вперед – назад  ( 5 -6 раз) .

**«Надеваем шапочки»**   И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Приседаем с упором на левую ногу, имитируем надевание тапочек. Возвращаемся в и. п. руки на пояс, левую ногу ставим на пятку. Тоже правой ногой (5-6 раз)

**«Умываемся»**              И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Подскоки на месте, имитируем умывание лица  ( 5 -6 раз)

**«На пробежку»**        И. п. – стоя, ноги чуть расставлены, руки согнуты  в локтях. Бег с высоко поднятыми коленями,  обращаем внимание на осанку.

**«Будильник»**              И. п. – ноги расставлены, руки опущены. Прыжки на месте, руки в стороны: «Динь – динь» ( 5 -6 раз) .

***4. Дыхательная гимнастика (1 минута).***

**«Устали».** – И. п. – ноги шире плеч, руки опущены. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести: «Устали! » (5-6 раз) .

***5. Раскатывание карандашей между ладонями (2 минуты) .***

***6. Водные процедуры (в умывальной комнате, 2 минуты).***

   Льется чистая водица,

  Мы умеем сами мыться.

  Порошок зубной берем.

   Крепко  зубы щеткой трем.

  Моем шею, моем уши,

  Затем вытремся мы суше.

Декабрь.

***Комплекс «Валенки, валенки!»***

**1. Пробуждение. (1 минута)**

Солнце глянуло в кроватки,

Надо делать нам зарядку.

Одеяло мы подняли,

Сразу  ножки побежали.

Раз, два, три!

Ну–ка, ножки догони!

***2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)***

Ваня в валенках гулял.

Прыгал, бегал и скакал.

Ваня с горочки скатился,

Валенок с ноги свалился.

Ваня крикнул: «Эй, постой!

В чем теперь пойду домой?».

***3. Бег (3 минуты) .***

***4. Общеразвивающие упражнения (5 минут) .***

**«Ручками похлопаем, ножками потопаем».**И. п. – ноги слегка расставить, руки опущены. Выполнить четыре     хлопка в ладоши, одновременно топая ногами;  вернуться в и. п. (5 раз).

**«Посмотри на валенки»**          И. п. – ноги врозь, руки на пояс.  Наклон вперед, руки вниз, сказать:   «Вижу! ». Вернуться в и. п. (5 раз).

**«Нам в валенках не холодно»** И. п. – ноги слега расставить, руки вниз. Восемь – десять подпрыгиваний  (легких, скачки с мягким приземлением, в чередовании с ходьбой) (4-5 раз)

***5. Дыхательная гимнастика (2 минуты).***

«Хорошо позанимались! »    И. п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднимаем руки через стороны, глубокий вдох носом. На выдохе произнести: «Хорошо! », вернуться в и. п. (5- 6 раз).

***6. Раскатывание мячиков («снежных комочков») между ладонями (1 минута)***

***7. Водные процедуры (в умывальной комнате, 2 минуты)***

  Дорогие мои дети!

  Я пишу вам письмецо:

  Я прошу вас, мойте чаще

  Ваши руки и лицо.

  Все равно, какой водою:

  Кипяченой, ключевою,

  Из реки, иль из колодца,

  Или просто дождевой!                                (Ю. Тувим, перев. С. Михалкова).

**Январь.**

***Комплекс «Елочка – елочка!»***

***1. Пробуждение (1 минута)***

С кроваток быстро поднимайтесь,

На зарядку собирайтесь!

Будем с вами мы играть,

Бегать, прыгать и скакать!

***2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)***

Наша елка зелена,

И нарядна, и стройна.

Сразу тысячи огней

Ярко вспыхнули на ней.

А под елкой хоровод

И танцует, и поет.

Всех друзей и всех подруг

Приглашаем в круг.

***3. Бег (1минута)***

***4. Общеразвивающие упражнения (5минут)***

**«Колючие иголочки».**         И. п. ноги слегка расставлены, руки за спину. Руки вперед пошевелить пальцами, сказать:   «Колючие!». Вернуться в и. п. (6 раз)

**«Здоровается с нами елочка, машет нам иголочками»**

                                                И. п. – ноги врозь, руки опущены. Взмахи: Одна рука вперед, другая назад. Постепенно увеличивать амплитуду движения (6-7 раз) .

**«Мы очень любим елочку»**   И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед полукругом. Вернуться в и. п. ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. (6 раз)

**«Спрячемся под елочкой»**.    И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Присесть, опустить голову, руками обхватить  колени, сказать: «Спрятались!» вернуться в и. п., выпрямиться. Выполнять в умеренном  темпе (6 раз).

***5. Дыхательная гимнастика (2 минуты)***

**«Смолою пахнет елочка».**   И. п. ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом.

                                                 Вернуться в и. п., на выдохе произнести  «а-а-ах» (5 раз)

***6. Раскатывание шишек руками, между ладонями и пальцами рук (1 минута) .***

***7. Водные процедуры (2 минуты)***

Ко мне, дети, подбегайте,

Себе мыло выбирайте!

Белое, душистое,

Пенное, гладкое,

Мойте руки с мылом –

Будет все в порядке!

**Февраль.**

***Комплекс «Веселая физкультура»***

***1. Пробуждение (1 минута)***

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку!

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите.

Спинку ровненько держите!

***2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)***

Нам весело, нам радостно,

Не холодно зимой!

Физкультурой заниматься

Не скучно нам с тобой!

Будем крепкими и смелыми,

Ловкими, умелыми,

Здоровыми, красивыми,

Умными и сильными!

***3. Бег (1 минута)***

***4. Общеразвивающие  упражнения (5 минут)***

**«Ладони к плечам».**      И. п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки к плечам, пальцами коснуться плеч, руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п. (6 раз).

**«Наклонись и выпрямись!»**     И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, руки  назад - вверх, выпрямиться, посмотреть  вверх, потянуться. Вернуться в и. п. (6 раз)

**«Птички»**                      И. п. – ноги слегка расставить, руки за  спину. Присесть, изобразить пальцами как клюёт птица, произнести: «Клюю - клюю! » вернуться в и. п. (6раз)

**«Мячики»**           И. п. – ноги слегка расставить, руки на пояс. Восемь – десять подпрыгиваний,  столько же шагов. Прыгать легко, мягко  (5 -6 раз)

***5. Дыхательная гимнастика (1 минута .***

**«Нам весело!»**    И. п. – ноги врозь, руки опущены. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «Ве–се–ло! ».

***6. Упражнения с бросовым материалом (1 минута)***

***7. Водные процедуры (2 минуты)***

     Давайте же мыться, плескаться,

     Купаться, нырять, кувыркаться,

     В ушате, в корыте, в лохане,

     В реке, в ручейке, в океане, -

     И в ванне, и в бане, всегда и везде –

     Вечная слава воде!                                         (К. И. Чуковский).

**Март**

***Комплекс «Очень маму я люблю!»***

***1. Пробуждение (1 минута)***

Подул весенний ветерочек.

Раскрыл весенние цветочки.

Цветочки ото сна проснулись

И прямо к солнцу потянулись.

И в танце легком закружились

Потом листочки опустились.

***2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)***

Очень маму я люблю!

Ей цветочки подарю –

Разные – разные синие и красные

Сегодня праздник -  мамин  день.

Нам маму поздравлять не лень!

Будь, мамочка, красивой,

Здоровой и счастливой!

***3. Бег. (1 минута)***

***4. Общеразвивающие упражнения (5 минут)***

**«Стираем»**            И. п. – ноги слегка расставить, руки сжать в кулачки перед грудью. Приседать кулачками имитируем стирку. Вернуться в и. п. (5-6 раз).

**«Полоскаем»**     И. п. – ноги врозь, руки опущены. Наклониться вниз, руками совершать маховые движения. Вернуться в и. п. продолжая движения руками (5 -6 раз) .

**«Выжимаем»**   И. п. – ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед собой. Наклониться влево- вправо руками имитируем отжим белья. Вернуться в и. п.  ( 6 раз).

**«Сушим »**        И. п. – ноги на шири не плеч, руки на уровни груди. Подпрыгнуть руки вверх. Вернуться в и. п.  ( 5 -6 раз) .

**«Гладим»**        И. п. – ноги слегка расставить, руки у груди, одна ладонь на другой. Наклониться вперед,прямые  руки перед собой. Вернуться в и. п. (5-6 раз)

***5.«Дыхательная гимнастика (1 минута)»***

«Нюхаем цветы» делаем глубокий вдох носом, на выдохе произнесли «а- а - ах!»

***6. Упражнения с бросовым материалом (1 минута).***

«Соберем крышки» собираем пальцами ног крышки в корзину.

***7. Водные процедуры (в умывальной комнате, 2 минуты)***

       Дети умываются прохладной водой, увлажняют руки до локтей, шею, а затем     насухо растираются полотенцем.

        Моем, моем, трубочиста,

       Чисто, чисто, чисто, чисто!

        Будет, будет трубочист

       Чист, чист, чист, чист!                               (К. Чуковский) .

**Апрель**

***Комплекс «Животные».***

***1. Пробуждение (1 минута)***

Под сосной, где много шишек,

Сладко спит малютка – мишка.

Мишка, глазки открывай,

День с зарядки начинай!

Сначала мишка потянулся,

Выгнул спинку и прогнулся.

***2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье»  (3 минуты)***

Зайка – трусишка по полю бежал,

В огород забежал, морковку нашел,

Капусту нашел, сидит, грызет.

Иди прочь – хозяин идет!

***3. Бег (1 минута) .***

***4. Общеразвивающие упражнения (5 минут).***

**«Слон»**         И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки полукольцами к ушам. 1-2 – соединить локти 3-4 – тяжелые шаги. 5-6- наклон вперед со  звуком «у-у-у! »( 5 раз) .

**«Лисички»** И. п. – стоя ноги вместе, руки у груди. Прыжки влево, вправо на двух ногах( 5раз)

**«Питон»**      И. п. – сидя на пятках, руки на коленях. Встать на колени, прогнуться влево, вправо, назад и вперед. Вернуться в и. п. (5 раз) .

**«Тюлень»**   И. п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч. Повороты туловища  влево и вправо (перекаты (5 раз).

***5. Дыхательная гимнастика (1 минута)***

**«Поддувалочки».**                Дуем на поддувалочки.

**6. Раскатывание орехов между ладонями. (1 минута) .**

**7. Водные процедуры.**

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!                                             (К. Чуковский) .

**Май.**

***Комплекс «Бабочки»***

***1. Пробуждение (1 минута)***

Светит солнце ярко.

Стало жарко – жарко.

Бабочки проснулись,

Детки улыбнулись.

***2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)***

Над полянкой, над цветами

Кружит пестрый хоровод.

Это бабочки – летуньи

Ждали лета целый год.

Они пыльцу с цветов собрали.

Нектар попили, полетали,

Под лепесточки спать легли

До самой утренней зари.

***3. Бег (1 минута)***

**4. Общеразвивающие упражнения (5 минут)**

**«Бабочки»**                И. п. – ноги слегка расставлены руки к плечам. Соединяем локти перед собой, возвращаемся  в  и. п. (5-6 раз) .

**«Бабочка готовится к полету».**     И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед. Прямые руки отвести назад. Вернуться в и. п. (5-6 раз) .

**«Бабочка отрывается от земли».**   И. п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. Подпрыгивать, одновременно делать махи руками (5-6 раз) .

**«Перелетаем с цветка на цветок»**     Короткие перебежки с остановкой по сигналу на счет 3, не забывая махать крылышками  (6 перебежек) .

***5. Дыхательные упражнения (1 минута).***

Нюхаем цветы. Делаем вдох носом, выдох ртом.

***6. Раскатывание каштанов между ладонями и пальцами (1 минута) .***

***7. Водные процедуры (2 минуты)***