

Конспект закаливающих процедур в средней группе

Выполнила: воспитатель Маматова Л.А.

г.Барнаул

Цель: Формирование у детей дошкольного возраста мотивации и навыков здорового образа жизни, укрепление мышечного тонуса дыхательной системы.

Задачи:

1. Формировать у детей первичные ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат.
3. Способствовать развитию у детей правильного ритмичного дыхания, произношение звуков.
4. Развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья, воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью.

Комплекс оздоровительных мероприятий после сна.

Пробуждение.

Воспитатель звонит в колокольчик:

Колокольчик заводной,
Он всегда, везде со мной.
«Просыпайтесь!» - говорит,
«Закаляйтесь!» - всем велит.

«Играем в прятки». (упражнения с элементами дыхательной гимнастики).

Просыпайтесь поскорей,
Улыбайтесь веселей,
Поиграем от души –
Игры наши хороши.

В прятки пальцы рук играли
И головки убрали.

*Ритмично сгибать и разгибать
пальцы на руках*

Вот так, вот так

Свои головки убрали.

В прятки пальцы ног играли

*Ритмично сгибать и разгибать
пальцы на ногах*

И головки убрали

Вот так, вот так

Свои головки убрали.

В прятки руки заиграли,

*Руки поднять. Помахать ими
перед собой, спрятать под спинку*

Помахали. Помахали

Вот так, вот так

И за спинку их убрали.

В прятки локти заиграли,

*Исходная позиция: лежа на спине
ноги вместе, руки за голову. Сведение и
разведение локтей перед собой.*

Заиграли, заиграли,

Вот так вот так

И несколько не устали.

В прятки язычок играл.

Открыть немного рот и очень быстро

Из-за зубок выбегал.
Вот так, вот так
И нисколько не устал.
Нос в сторонке не стоял,
Сильно-сильно задышал,
Вот так, вот так,
Нос так сильно задышал.

Выбрасывать язычок вперед и тягивать его назад.

Набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося: «У-у-у»

Девиз: «Чтоб здоровье улучшать, нужно носиком правильно дышать»

3. Дыхательная гимнастика.

Все упражнения выполняются в темпе марша, вдох в 2 раза короче, чем выдох. Лечебные звуки (по М. Л. Лазареву, автору программы «Здравствуй»).

Звуки музыки рождают,
И недуги побеждают
Звуки слова создают
И скучать нам не дают.
Чтоб здоровым, сильным стать
Чтоб не кашлять, не чихать
Звуковую гимнастику
Будем с вами выполнять.

Воспитатель.

Посмотрите, дети, как дышу:
Носом я вдыхаю, не спешу!

Чтобы простуду, насморк победить
Должны мы звук - В произносить
В -в-в-в-в-в-в- (на выдохе)

Ш-Ж-З лечит трахеит, кашель.

Ладочки на горлышко все положите
Песенку комарика все произнесите:
З -з-з - комар летит
З-з-з комар звенит
З-з-з зазвенели, запели ребята
З-з-з отдохните мои дошколята.

Руку на грудь положите теперь
Кашель не страшен нам с вами, поверь

Ж-ж-ж- (дети стоят, кулак левой руки на поясе)

Снова, друзья, мы чуть-чуть отдохнем,

Песню змеи произнесем ш-ш-ш,

4. Легкий массаж («поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

5. Ходьба босиком из спальни в группу:

Потянулись, быстро встали,

На носочках зашагали...

6. Ходьба по «дорожкам здоровья». (ткань, смоченная в холодной воде, сухая ткань, 1 дорожка - ребристая, 2 дорожки - с плоскими пуговицами)

7. Дети садятся на стулья и растирают ноги карандашами. (катают их взад – вперед, берут карандаши пальцами ног, кладут их в чистый тазик).