***Старший дошкольный возраст***

* Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
* Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
* Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
* Физкультурные занятия в зале (босиком) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
* Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
* Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
* Фитонциды (лук, чеснок)
* Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
* Оптимальный двигательный режим
* Сон без маек
* Дыхательная гимнастика в кроватях
* Обширное умывание, ходьба босиком
* Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
* После полдника полоскание полости рта

 

 

**КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №1**

**(сентябрь, октябрь, ноябрь)**

**Оборудование:**

* Дорожка «Зигзаг»
* Ребристая доска
* Канат (скакалка)
* Ленточки
* Коврики с пуговицами
* Стаканчики для полоскания рта



 

**Закаливание после сна.**

**Лежа в кровати.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. А щенята, как проснутся

обязательно    зевнут,  потянутся  потянутся,                    ловко хвостиком махнут.         | потягивание поочередно на   правом и левом боку   руки перед собой, ладони вместе,     показ махов |
| 1. А котята спинки выгнут,

Перед тем, как     прогуляться                                                     | выгнуть спину, стоя руках и ногах |
|    3. Ну, а мишка косолапый                 Широко разводит лапы              То одну, то обе вместеА когда зарядки мало      Начинает все сначала                             |       руки опущены, ноги вместеподнять руки вверх иразвести       в сторонына счет два скреститьповторить только с ногами |
|  |  |

 ****

**Выход из спальни**

**Воздушное закаливание,**

**гимнастика после сна с нестандартным оборудованием.**

|  |  |
| --- | --- |
|             1.  Зашагали ножки, топ, топ, топ!             Прямо по дорожке, топ, топ, топ.             Ну-ка веселее, топ, топ, топ.             Вот как мы умеем, топ, топ, топ.  |          ходьба по змейке (дорожка зигзаг) |
| 2. Вот лягушки по дорожке    Скачут, вытянувши ножки:    Ква-ква, ква-ква.  | И.п. руки на поясе, ноги вместе, прыжки     на двух ногах, через «ручеек», с продвижением вперед.  |
| 3. Тут прохожим не пройти,    Тут веревка на пути.  | руки опущены вдоль туловища,подлезание под канат  (скакалку). |
|                    4. Дети встали в кружок,Увидали флажок.Кому дать, кому флаг поднять?Встали детки в кружокИ подняли флажок!  | ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены,стоя в кругу поднять руки вверх и посмотреть на руки. |
|                 5.  На одной ноге постой-каБуд-то ты солдатик стойкий.Ногу левую к грудиДа смотри не упади.А теперь постой на левойЕсли ты солдатик смелый!  | ноги вместе, руки произвольно опущены, стоя в кругу поднять поочередно левую ногу, руки в стороны, правую ногу. |
| 6. Вот как кружится волчок,    Прожуж-ж-жал и на бочок!  | руки опущены, кружатся на месте, потом приседают, склонив голову на бок, опираясь о пол, руки в стороны.  |
|                 7.  Раздувайся пузырь,              раздувайся  большой,              оставайся такой,                да не лопайся. . | глубокий вдох через нос, выдох через рот (одновременно показывая руками как надувается пузырь). |

**Полоскание рта.**

Буль-буль-буль- зовет вода,

Полоскать наш рот пора.

Чтобы зубы не болели,

Хорошо продукты ели.

Набери воды ты в рот

Губы как замок закрой

И воду взад – вперед

Зубы ею ты помой.

**КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №2**

**(декабрь, январь, февраль)**

**Оборудование:**

* Ребристая доска
* Канат (скакалка)
* Коврики с пуговицами
* Снежинки
* Стаканчики для полоскания рта

**Закаливание после сна.**

**Лежа в кровати.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Все проснулись – улыбнулись    С боку на бок повернулись    Сладко-сладко потянулись | И.п. руки вдоль туловища - повороты на правый бок, левый бок,потягивание поочередно на   правом и левом боку    |
| 2. Какие мы хорошие    Какие мы пригожие | руки поднять вверхмассажные движения рук и ног |
|    3. Вот к нам солнышко пришло      Стало весело светло                       | ноги вместе, руки поднять и развести в стороны       |
| 4. Громче музыка играй Нас на зарядку приглашай. | встать на ноги, ходьба на месте, высоко поднимая ноги  |

**Выход   из спальни**

**Воздушное закаливание,**

**гимнастика после сна с нестандартным оборудованием.**

|  |  |
| --- | --- |
|  1. Через прыгалки поскачем    По дорожке далеко,    Не сумел бы даже мячик,    Так подпрыгнуть высоко. | И.П. руки на поясе, ноги вместе, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. |
| 2. Широко раскинул ветки    Возле дома старый клен    Выгнул спину кот соседский,    Физкультуру любит он. | руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч, ходьба по ребристой доске.руки подняты вверх над головой, в стороны, нагнуться, прогнув спину, подлезть под скакалку |
| 3. По подошве как граблями    Проведем массаж    И полезно и приятно –    Это всем давно понятно. |  руки на поясе ходьба по массажным коврикам |
| 4. И снежиночки сейчас    Улететь хотят от нас. | руки опущены вдоль туловища, подняться на носочки подуть на «снежинки»  |

Полоскание рта

 В рот воды глоток возьми

Губы плотно ты сожми

Быстро щеки надувай

Водой зубы полоскай

А водичку не глотай

В раковину выливай.

**КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №3**

**(март, апрель, май)**

**Оборудование**

* ребристая доска
* коврики  с пуговицами
* мешочки с песком
* кегли
* стаканчики для полоскания рта

**Закаливание после сна.**

**Лежа в кровати.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Все проснулись – улыбнулись    С боку на бок повернулись    Сладко-сладко потянулись | И.п. руки вдоль туловища - повороты на правый бок, левый бок,потягивание поочередно на   правом и левом боку    |
| 2. Какие мы хорошие    Какие мы пригожие | руки поднять вверх- массажные движения рук и ног |
|   3. Вот к нам солнышко пришло      Стало весело светло                       | ноги вместе, руки поднять и развести в стороны       |
|  4. Громче музыка играй    Нас на зарядку приглашай. | встать на ноги, ходьба на месте, высоко поднимая ноги  |

**Выход   из спальни**

**Воздушное закаливание,**

**гимнастика после сна с нестандартным оборудованием**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Мы походим на ногах | Ходьба на носочках |
| 2. И как серый волк, волчище    И как мишка косолапый, | Ходьба по коврикам с пуговицами с высоким подниманием ног |
| 3. Как зайчишка прыг-прыг,    И лисичка шмыг-шмыг | Прыжки с ноги на ногуходьба по ребристой доске,по мешочкам с песком, |
| 4. Пробежим неслышно | Бег между кеглями |
| 5. Свежим воздухом подышим. | Стоя руки вверх – вдох, опустить –  выдох |

**Полоскание рта.**

Мы поели и попили

Свои зубы загрязнили

Надо крошки с них убрать

И водой пополоскать.

**Чередование ходьбы по мокрой и сухой дорожке.**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы ходили, мы скакали,Наши ноженьки устали.Все мы дружно отдохнемИ массаж подошв начнем. | И.п. руки опущены вдоль туловища, ходьба на месте, прыжки на мете на двух ногах. Энергично вытирают ноги, перепрыгивание на сухую дорожку.   |
| Шел по дорожке крошка АнтошкаНашел на дорожке горку горошка.Горкою горошиныПетушку положены. Повторяем 2 раза | И.П. руки произвольно опущены вдоль туловища, ходьба на месте.Руки на поясе, прыжки на двух ногах.Руки опущены, энергично вытирают ступни ног о сухую дорожку.  |

|  |  |
| --- | --- |
|    Раз, два, три ровно иди                    Тогда сильным и здоровым         От зарядки станешь ты.           | ходьба по ребристой дорожкеи коврикам с пуговицами |

 