

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Мальчевский детский сад**

**Цикл игр
«Первые шаги к закаливанию»**

Подготовила: Инструктор по
физкультуре Хачатрян Ю.А.

Ст. Мальчевская, 2020г.

Игры с элементами закаливания

Хождение босиком

- технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста.

Закаливание рук - игры с водой

У водных процедур есть одна особенность. Они, как правило, оказывают на человека и механическое воздействие. Более сильное действие по сравнению с воздухом вода оказывает за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей.

Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже неважно то, что у вас вокруг лужи. Начальная температура воды-37-36 С. Постепенно температуру воды снижают на 1 С каждые 2-3 дня, доводя ее до 22 – 20 С. Детей после болезни начинают закалять с начальной температуры.

Водопад

Для этой игры Вам пригодятся любые игрушки, с помощью которых можно переливать воду: лейка, маленькая мисочка, небольшой кувшинчик или простой пластиковый стакан. Малыш набирает воду в емкость и, выливая ее, создает шумный водопад с брызгами. Подставляйте под струю ладошку ребенка" изучайте падение воды, разбрызгивайте ее. Обратите внимание ребенка, что чем выше водопад, тем громче он шумит».

Вода принимает форму

Для этой игры понадобятся: надувной шарик, резиновая перчатка, целлофановый мешочек, пластиковый стакан. Малыш наполняет шарик, перчатку или мешочек водой с помощью пластикового стакана. Взрослым стоит обратить его внимание на то, что вода принимает форму того предмета, в который ее налили.

Игра с мылом

Маленький кусок мыла отпускается на дно тазика. Малыш должен поймать его при помощи резиновых ложек или собственных ладошек.

Тонет - не тонет

Возьмите предметы из разных материалов: металл, дерево, пластмасса, резина, ткань, бумага, мочалка. Опуская по очереди различные предметы, ребенок наблюдает, погружаются ли они в воду и что с ними происходит.

Маленький рыбак

Мелкие предметы бросают в тазик. Это будут рыбки. Малышу выдается «удочка» - половник с длинной ручкой, которой он будет вылавливать рыбок. Можно также половить рыбок двумя ложками.

Лейся, лейся

Для этой забавы нужна воронка, пластиковый стакан и различные пластиковые емкости с узким горлышком. С помощью стакана малыш наливает воду в бутылки через воронку. Можно просто лить воду через воронку, высоко подняв ее.

Выжми мочалку

Взрослый дает ребенку губку и просит наполнить водой миску, которую он держит в руках. Но сделать это надо только с помощью губки, набирая воду и отжимая потом в миску.

Сквозь сито

Пусть малыш льет воду из стакана в сито. Объясните ему, почему вода утекает. В игре ребенок познает назначение предметов и свойства вещества.

Комплекс упражнения для закаливания детей раннего дошкольного возраста

Задач:

1. Способствовать оздоровлению детей по средствам создания хорошего настроения, приятных эмоций.
2. Разбудить организм ребенка, настроить на предстоящую деятельность.

После дневного сна педагог включает музыку «Малыш и птички». Упражнения выполняются на кроватях под звучание классической музыки и фонограмму пения птиц. Каждое упражнение повторяется 1-2 раза, педагог в это время читает стихи.

1. «Птички просыпаются»

Дети, лежа в кровать медленно поднимают руки вверх – вдох, пускают их вдоль туловища - выдох.

Птички проснулись,
Друзьям улыбнулись,
Вверх потянулись!

2. «Птички расправляют крылышки»

И.п. – лежа на спине, руки разведены в стороны и согнуты в локтях. Свести локти перед грудью – развести их в стороны.

Расправляют крылышки,
Птички – невелички,
Разминают крылышки
Воробьи, синички.

3. «Разминаем ножки»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Оттянуть носочки – согнуть ноги в голеностопном суставе.

А теперь разбудим ножки
Поиграем все немножко.

4. «Ножки».

И.п. – то же. Поочередно сгибать и разгибать ноги.

Чтоб за веточки держаться,
Нужно ножки разминать,
Их сгибать и выпрямлять.

5. «Потягушки».

И.п. – стоя возле кровати поднять руки вверх потянуться за руками – вернуться в и.п.

Вот как птички потянулись
Все они уже проснулись.
А теперь пора вставать
По дорожкам шагать
Умываться, одеваться
Птичкам хочется летать.