



Закаливание

ТАБЛИЦА

Закаливание

- это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды.



ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



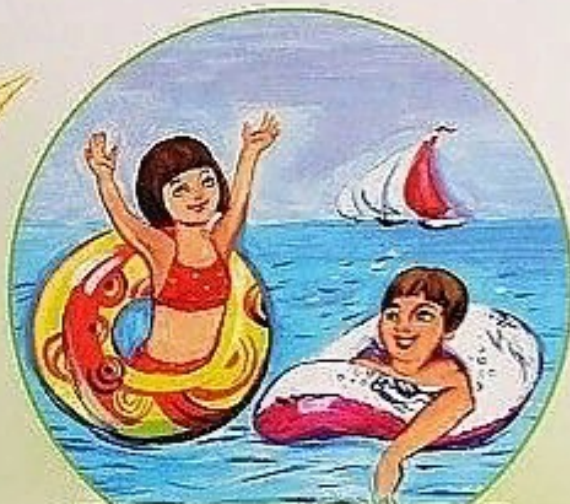
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

Закаливание солнцем

- Световоздушные ванны
- Солнечные ванны



Закаливание воздухом

- Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде
- Хожение босиком
- Хожение по массажным коврикам
- Гимнастика после сна
- Дыхательная гимнастика
- Хороводная игра
- Зарядка



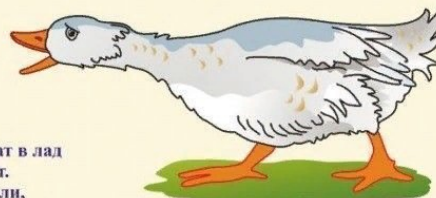
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Зайчик и лис



Зайка скачет по полянке –
Дышит ровно – выдох... вдох...
Лис играл с ним в догонялки,
Но поймать его не смог!
Нужно правильно дышать,
Чтобы зайчика догнать!

Гуси гогочут, гуси шипят



Встали гуси, дышат в лад
И гогочут, и шипят.
Крылышки подняли,
Воздуха набрали.
– Га-га-га! – сказали.
Грозно посмотрели,
Вдохнули, прошипели:
– Ш-ш-ш!



www.uchmag.ru

Ёжик и листочек



Дунул ёжик на листочек –
пфу-у-у,
Носиком фырчит, щекочет –
фру-у-у.
Уф-ф – шумно, коротко вдохнул.
Фр-р – выдохнул, листок вспорхнул!

Пушинка



Пушинка на моей ладошке –
Подую на неё немножко!
Пу-у-у – пушиночка летает,
Пу-у-у – я дую – и пушок порхает!

Бантики-бабочки



Если хорошо вдохнуть –
уф,
Можно ветерком подуть –
ф-ф-ф,
Губки воздух испускают –
ф-ф-ф,
Бантик ветерок качает –
фью-фью-фью.
И летает, и кружится,
Словно бабочка, резвится.

Моя дудочка, играй!



Губы трубкой выставляю –
ту-ту-ту!
Я на дудочке играю –
ду-ду-ду!
И вдыхаю – ф-ф-ф,
Выдыхаю – ду-ду-ду!
Песенку так распеваю –
ай-ду-ду!

Массаж епины «Паровозик»

Дети встают друг за другом

Паровоз кричит: «Ду-ду-ду!

Я иду, иду, иду»

(поколачивание кулочками)

А вагоны стучат, а вагоны говорят:

«Так-так-так! Так-так-так!»

(похлопывание ладошками)





Самомассаж с шариком Су-Джок

Расскажи, колючий ёж,
Что на иглах ты несёшь?
Отвечает ёж: - В лесу
Гриб нашёл - домой несу.
А потом отправлюсь в сад:
Утром я заметил -
В травке яблоки лежат,
Разбросал их ветер.

