

Частное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №163 ОАО «РЖД»

# **Картотека гимнастики закаливания.**

Составила воспитатель:

Сизова Евгения Александровна

## **Сентябрь.**

### **Комплекс №1**

1-2неделя

1. Гимнастика после сна *«Медвежонок косолапый»*

2. Ходьба по дорожкам здоровья с различными раздражителями

Мы стараемся, стараемся Физкультурой занимаемся!

Пусть будут руки крепкими, пусть будут ноги сильными.

Мы будем все здоровыми, Веселыми, спортивными.

3. Дыхательная гимнастика *«Хорошо в лесу»*

И. П. основная стойка; 1- руки в стороны, глубокий вдох носом; 2-5 - на выдохе произнести *«хо-ро-шо в ле-су»*; 6-вернуться в И. П. (5 р-бр)

4. Массаж носа (указ. пальцами прижать крылья носа, поворачивать вправо-влево)

Водит носик паровоз

В гости всех ребят повез.

Он в волшебную страну

Для ушей

Чтобы ушки не болели

Разотрем их поскорее.

Вот сгибаем, отпускаем

И опять все повторяем.

5. Водные процедуры *«Умывайка»*

В кране чистая водица

Ну-ка дети, быстро мыться.

Моем шею, моем руки, уши

Вытираемся посуше.

### **Комплекс №2**

3-4 неделя

1. Гимнастика после сна *«Солнечные зайчики»*

2. Массаж пальцев *«Пальчики проснулись»* (поглаживание, разминание, снова поглаживание, поглаживание выполняют от ногтей до лучезапястного сустава.

3. Ходьба по дорожкам здоровья с различными раздражителями.

4. Водные процедуры: полоскание горла и мытьё лица, рук по локоть. Растирание рук полотенцем.

Речевое сопровождение: - «Пусть летят к нам в комнату,

Все снежинки белые.

Не боимся холода,

Мы зарядку сделали!».

---

## **Октябрь.**

### **Комплекс №3**

1-2неделя

1. Гимнастика после сна *«Мы проснулись»*

2. Самомассаж головы (спиралевидными движениями ведет пальцами от висков к затылку, ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, *«бегают»* по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга).

3. Ходьба по дорожкам здоровья с различными раздражителями.

4. Дыхательные упражнения *«Ветерок»*

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос). Хочу налево посвищу (поворачивает голову налево, делает губы трубочкой дует,

Могу подуть направо (голова прямо – делает вдох через нос, голова направо – выдох через губы трубочкой,

Могу и вверх (голова прямо – делает вдох через нос, затем выдох через губы трубочкой и снова вдох, И в облака (опускает голову, подбородком касается груди и делает спокойный выдох через рот) Ну а пока, я тучи разгоняю (*выполняет круговые движения руками*).  
Ходьба по дорожкам здоровья с различными раздражителями.

#### **Комплекс №4**

3-4неделя

1. Гимнастика после сна «*Малыши - крепыши*».
2. Ходьба по дорожкам здоровья с различными раздражителями.
3. Дыхательные упражнения «*Самолет*»  
Самолетик-самолет (*разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох*)  
Отправляется в полет (*задерживает дыхание*)  
Жу-жу-жу-жу (*делает поворот вправо*)  
Жу-жу-жу (*выдох, произносит ж-ж-ж*)  
Постою и отдохну (*встает прямо, опустив руки*)  
Я налево полечу (*поднимает голову, вдох*)  
Жу-жу-жу (*делает поворот влево*)  
Жу-жу-жу (*выдох, ж-ж-ж*)  
Постою и отдохну (*встает прямо и опускает руки*).
4. Водные процедуры: полоскание горла и мытьё лица, рук по локоть. Растирание рук полотенцем.

---

### **Ноябрь.**

#### **Комплекс №5**

1-2 неделя

1. Гимнастика после сна «*Зима и лето*»
2. Самомассаж ладоней (И. п. - сидя в постели, ноги скрестить. Быстро растирать свои ладошки до появления тепла, затем тёплыми ладонями «*умыть*» лицо. (3-4раз)
3. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)  
- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.
4. Дыхательная гимнастика: «*Подуй на листочек*» (и. п.: стоя, листочки на ладони. По команде дети начинают дуть на листочки).

#### **Комплекс №6**

3-4 неделя

1. Гимнастика после сна «*На огород мы наш пойдём*»
2. Самомассаж стоп (И. п. - сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «*щепоточку*», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги).
3. Ходьба по дорожкам здоровья с различными раздражителями.
4. Дыхательная гимнастика «*Погреемся*». И. п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны. Вдох-и. п., выдох-быстро скрестить руки перед грудью. (6 раз).

---

### **Декабрь.**

#### **Комплекс №7**

1-2неделя

1. Гимнастика после сна «*Котята*»
2. Массаж спины «*Дождик*»  
Дождик бежит по крыше - Бом-бом, бом-бом!  
По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! (*встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине*)  
- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!  
Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом (*постукивание пальчиками*)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!
- А уйду, тогда гуляйте. Бом-бом, бом-бом (*поколачивание кулачками*)
- Повторение 1 куплета (*поглаживание ладошками*)
- 3. Дыхательное упражнение «Шарик»
- 4. Водные процедуры (*умывание, обливание прохладной водой*).

### **Комплекс №8**

3-4 неделя

1. Гимнастика после сна «Зима».
2. Дыхательная гимнастика «Часы». (И. п.: стоя, ноги на ш. пл., руки на поясе. Вдох-наклон вправо (*влево*)-«тик»; выдох-и. п. «так» (*6 раз*)).
3. Ходьба по дорожкам здоровья с различными раздражителями.
4. Водные процедуры: полоскание горла и мытьё лица, рук по локоть. Растирание рук полотенцем.

---

## **Январь.**

### **Комплекс №9**

1-2 неделя

1. Гимнастика после сна «Отдыхаем»
  2. Дыхательные упражнения «Ветерок»  
Я ветер сильный, я лечу,  
Лечу, куда хочу (*руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос*). Хочу налево пошвищу (*поворачивает голову налево, делает губы трубочкой и дует*),  
Могу подуть направо (*голова прямо – делает вдох через нос, голова направо – выдох через губы трубочкой*),  
Могу и вверх (*голова прямо – делает вдох через нос, затем выдох через губы трубочкой и снова вдох*),  
И в облака (*опускает голову, подбородком касается груди и делает спокойный выдох через рот*)  
Ну а пока, я тучи разгоняю (*выполняет круговые движения руками*).
  3. Профилактика плоскостопия (*захватывание, поднимание и перенос пальцами ног мелких игрушек из обруча в обруч*).
  4. Контрастное **закаливание ног**.
- Февраль.

### **Комплекс №10**

1-2 неделя

1. Гимнастика после сна «Зима»
2. Дыхательная гимнастика: «Подуй на снежинки» (И. п.: стоя, снежинки на ладони. По команде дети начинают дуть на снежинки).
3. Самомассаж головы. И. п.: сидя на кровати. Имитация движений: моем голову, сушим полотенцем, расчёсываем.
4. Ходьба по корригирующим дорожкам. Коррекционная ходьба: (И. п.: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы (медведь, с высоким подниманием колена в чередовании с обычной ходьбой).

### **Комплекс №11**

3-4 неделя

1. Гимнастика после сна «Зима и лето»
  2. Дыхательная гимнастика «Погреемся». И. п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны. Вдох-и. п., выдох-быстро скрестить руки перед грудью. (*6 раз*).
  3. Ходьба по дорожкам здоровья с различными раздражителями.
  4. Водные процедуры: полоскание горла и мытьё лица, рук по локоть. Растирание рук полотенцем.
- Речевое сопровождение: - «Пусть летят к нам в комнату,  
Все снежинки белые.  
Не боимся холода,  
Мы зарядку сделали!».

## Март.

### Комплекс №12

1-2 неделя

1. Гимнастика после сна «*Мы проснулись*»
2. Дыхательная гимнастика «*Большой-маленький*». (И. п.: стоя, руки внизу. Вдох-подняться на носки, тянуть вверх руки; выдох-присесть, обхватив колени и прижать к коленям голову. (4 раз).
3. Самомассаж ладоней (И. п. - сидя в постели, ноги скрестить. Быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями «*умыть*» лицо. (3-4раз)
4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.). Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

### Комплекс №13

3-4неделя

- 1 Гимнастика после сна «*Мальшии - крепышии*».
2. Дыхательная гимнастика «*Хлопушка*» (и. п.: стоя, руки внизу. Вдох- развести руки в стороны; выдох- опустить вниз, хлопнуть в ладоши (6 раз).
3. Массаж спины «*Дождик*».  
Дождик бежит по крыше - Бом-бом, бом-бом!  
По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! (*встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине*)  
- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!  
Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом (*постукивание пальчиками*)  
- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!  
А уйду, тогда гуляйте. Бом-бом, бом-бом (*поколачивание кулачками*)  
- Повторение 1 куплета (*поглаживание ладошками*)
4. Водные процедуры (*умывание, обливание прохладной водой*).

---

## Апрель.

### Комплекс №14

1-2неделя

1. Гимнастика после сна «*Солнечные зайчики*»
2. Дыхательная гимнастика «*Дровосек*». (и. п.: ноги на ш. пл. Вдох-руки сложить топориком и поднять вверх. Выдох -резко опустить руки, наклониться, прорезая пространство между ног(6 раз).
3. Профилактика плоскостопия (захватывание, поднимание и перенос пальцами ног мелких игрушек из обруча в обруч).
4. Контрастное **закаливание ног**.

### Комплекс №15

3-4 неделя

1. Гимнастика после сна «*Котята*»
2. Дыхательная гимнастика «*Погреемся*». (и. п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны. Вдох -и. п., выдох- быстро скрестить руки перед грудью. (6 раз).
3. Самомассаж головы. И. п.: сидя на кровати. Имитация движений: моем голову, сушим полотенцем, расчёсываем.
4. Водные процедуры: полоскание горла и мытьё лица, рук по локоть. Растирание рук полотенцем.

---

## Май.

### Комплекс №16

1-2неделя.

1. Гимнастика после сна «*Медвежонок косолапый*».

2. Дыхательная гимнастика «Трубач». (и. п.: стоя, ноги на ш. пл., руки согнуты перед собой *(как бы держа трубу)*). Вдох-и. п.; выдох-делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, произнося «ту-ту» (6 раз).

3. Оздоровительный массаж всего тела (2-3 мин.)

*(делать быстрые, частые хлопки на соответствующие слова)*

- Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки,

А потом ладошкой в лоб-

Хлоп-хлоп-хлоп.

-Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз- два- три-четыре-пять.

— Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

- А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

- Постучим и тут, и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться!

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Хлопаем, как можно выше.

4. Ходьба по корригирующим дорожкам. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног. Дети должны взять платочек пальцами ног и удерживать на весу, расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги.

### **Комплекс №17**

3-4неделя

1. Гимнастика после сна «Отдыхаем».

2. Коррекционная ходьба (и. п.: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы *(медведь, с высоким поднятием колена в чередовании с обычной ходьбой)*).

3. Ходьба по корригирующим дорожкам.

4. Контрастное **закаливание ног**.