

## Оздоровительная методика «Сухое умывание».

«Сухое умывание» - это умывание без воды. Если делать его регулярно, оно помогает снять психо-эмоциональное напряжение, повышает тонус мышечной системы, регулирует деятельность сердечно-сосудистой системы, повышает устойчивость к физическим нагрузкам.

Детям дошкольного возраста нравится «сухое умывание», они быстро усваивают комплекс упражнений и ждут очередной утренней зарядки. Короткие стихи и потешки, сопровождающие упражнения, сначала произносит воспитатель, со временем дети тоже с удовольствием повторяют.

### **Комплекс упражнений «Сухое умывание».**

1. Мытье кистей рук (5 раз каждую руку):

«Ручки мыли быстро, быстро,  
Ручки моем чисто, чисто,  
Будет мыло пениться,  
Грязь куда-то денется».

2. Мытье рук до плеча (2 раза-одну, 2 раза-другую):

«Наши ручки не скучают  
Наши ручки отдыхают,  
Чтобы деткам помогать  
И играть, и рисовать,  
И ложку правильно держать.  
Вот так!!!»

3. Мытье лица (5 раз):

«Водичка, водичка,  
Умой мое личико,  
Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щечки покраснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок».

4. Поглаживание за ушами (5 раз):

«На дубочке, на дубочке  
Тут сидят два голубочка,  
У них шейки голубые,  
У них перья золотые».

5. Мытье носа (5 раз, при гриппе-10 раз):

«Вот два пальчика у нас,  
Мы подружим их сейчас.  
А потом, а потом  
Ими носик разотрем,  
Чтобы носики дышали,  
Чтобы сопли не мешали».

7. Мытье груди (5 раз):

«Волк-волчок  
Шерстяной бочок  
Через ельник бежал,  
В можжевельник попал.  
Зацепился хвостом,  
Ночевал под кустом».

8. Мытье живота (10 раз):

«Наши ручки-стрелочки

Так они идут:

Бегают по кругу,

Песенку поют».

9. Мытье колен - одновременно оба колена (5 раз вправо,5 раз влево)

«Покатилось колесо,

Получилась буква «О».

Вокруг горы и около

Катилось «О» и охало:

Ох!Ох!Ох!Ох!Ох!Ох!»

10. От стопы до колена:

«Вот они сапожки,

Этот - с левой ножки,

Этот - с правой ножки,

Вот они сапожки».