**Гимнастика после сна**

**Цель:**

Способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию, укрепление здоровья, профилактика простудных заболеваний.

**Задачи:**

     Способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

     Повышать жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к простудным заболеваниям.

     Профилактика развития плоскостопия.

     Развитие мелкой моторики рук. Развитие свободного общения между взрослыми и детьми.

     Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены.

**Комплекс №1**

1. **В кроватках**

 «Потягушечки»

*Потягунушки, потягунушки!*

*Поперек толстунушки*

*А в ножки ходунушки*

*А в ручки хватунушки*

*А в роток говорок*

*А в головку разумок»*

1. «Кулачки – ладошки»

(упражнение на сжимание и разжимание пальчиков рук)

*В прятки пальчики играли*

*И головки убирали*

*Так, так и вот так*

*И головки убирали.*

1. **Возле кроваток**

 Ходьба

*Ножками потопали*

*Ручками похлопали*

*Качаем головой*

1. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(резиновые коврики)

**Комплекс №2**

1. **В кроватках**

 *«Мы проснулись»*

 *«Ручки просыпаются»* - И. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.

 *«Ножки просыпаются»* - И. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу.

 *«Колобок»* - И. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок.

 *«Кошечки»* - И. п.: стоя на четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и. п.

1. «Мы себя любим»
2. *– руки в стороны;*
3. *– руки скрестно на груди.*
4. *Нарядили ножки*

*В новые сапожки.*

(поднимание ног, поглаживание голеностопной части).

1. **Возле кроваток**

*Маленькие ножки*

*Шагают по дорожке.*

*Топ – топ, топ – топ.*

1. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

 **Комплекс №2**

1. **В кроватках**

 «Потягивание»

*Наша кошечка проснулась*

*Потянулась, оглянулась*

*С боку на бок повернулась –*

*Тете … (имя воспитателя) улыбнулась.*

1. *Есть у кошки лапки*

*лапки, цап – царапки.*

(сгибание – разгибание кистей рук)

1. *Сшили нашей кошке*

*Красные сапожки.*

(поочередное поднимание ног, поглаживание руками)

1. **Возле кроваток**

*Вы шагайте – топайте*

*По лужицам и шлепайте*

*В грязь не заходите*

*Сапожки не мочите.*

1. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**Комплекс №4**

1. **В кроватках**

«Потягивание»

*По дороге жук, жук*

*По дороге черный*

*Посмотрите на него –*

*Вот какой проворный.*

1. Лежа на спине, круговые движения ногами. Звуковое сопровождение («ж,ж,ж»)

*Он на спинку упал,*

*Лапками задрыгал,*

*Крылышками замахал,*

*Весело запрыгал.*

1. «Качалочка»

(лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться с бока на

1. **Возле кроваток**
2. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**Комплекс №5**

1. **В кроватках**

 **«Потягушки»**

*Это кто уже проснулся? (*тереть глазки кулачками)

*Кто так сладко потянулся? (*потянуться, подняв руки вверх)

*Потягушки-потягушки-потягушечки. (*потянуться вверх одной рукой,

*другой. подняв руки вверх)*

*От носочков до макушки (*присесть, показывая носочки, встать, подняв

*руки вверх)*

*Уж мы тянемся – потянемся, (*потянуться вверх одной рукой, другой)

*Маленькими не останемся, (*движение пальчиком из стороны в стор.)

*Вот уже растём, растём … (из положения приседа постепенно*

*вставать, поднимая ручки вверх)*

1. **Возле кроваток**

*Зайка беленький сидит (*присаживаются на корточки и покачивают

головой)

*И ушами шевелит.*

*Вот так, вот так!*

*Зайке холодно сидеть,*

*Надо лапоньки погреть.*

*Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! (*хлопают)

*Зайке холодно стоять,*

*Надо зайке поскакать,*

*Скок-скок, скок-скок!* (прыжки на двух ногах)

*Кто-то зайку испугал,*

*Зайка прыг … и ускакал. (*дети убегают по ребристой дорожке из спальни)

1. **Ходьба по кочкам** (из любого материала)
2. **П/и «Зайчишка – трусишка»**

Воспитатель: -Играем в огород. Вы - морковки»

*Зайчишка-трусишка, (*приседают свободно в группе)

*Ишь какой воришка, (*воспитатель берёт игрушку или куклу «би-ба-бо»)

*В огород прискакал,*

*Морковку таскал.*

*Убегайте. морковки*. (дети убегают к стульчикам)

**Комплекс №6**

1. **В кроватках**

 **«Потягивание»**

*Потягушки, потянулись!*(Поднимание рук вверх в положении лёжа)

*Поскорей, скорей проснулись!*

*День настал давным-давно,*(Поднимание ноги вверх в положен. лёжа)

*Он стучит в твоё окно.*

1. **Возле кроваток**

*Мишка рассердился и ногою топ…*(Прыжки на двух ногах)

*Мишка косолапый по лесу идёт…*(Ходьба и бег под музыку)

1. **Ходьба по дорожке «Здоровья»** (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)
2. **П/и «Мишка»**

*Мишка, мишка.*

*Что ты долго спишь?*

*Мишка, мишка.*

*Что ты так храпишь?*

*Мишка: Кто здесь песни распевал?*

*Кто мне спать не давал?*

*Догоню, догоню…*

**Комплекс №7**

1. **В кроватках**

 **«Побудка»**

*Кто спит в постели сладко?*

*Давно пора вставать.*

*Пойдёте на зарядку,*

*Пойдём со мной гулять.*

«Погреем крылышки на солнышке» - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем руки вверх со словами «погреем», опустить.

«Спрячь ножки» - лёжа на спине ноги поднять вверх со словами «спрячь ножки», опустить но кровать.

1. **Самомассаж**

*Петя, петя, петушок –*

*Золотой гребешок,*

*Маслена головушка,*

*Шёлкова бородушка.*

*Кто рано встаёт голосисто поёт*

*Деткам спать не даёт.*

 **3. Возле кроваток**

1. Ходьба

*Вот шагает Петушок,*

*Золотистый гребешок.*

*Он цыпляток догоняет*

*И в курятник загоняет*.

4.Прыжки

Подскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Руки держать свободно «Весёлые Петушки» (20 секунд).

**5.Ходьба по дорожке «Здоровья» «Петушок гуляет»** (коврик «ёжик», массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

**Комплекс №8**

1. **В кроватках**

 **«Потягивание»**

Упражнение на расслабление мышц лица «Лягушка» (показать движение губ, соответствующие артикуляции звука «и»)

*Мы весёлые лягушки*

*Тянем губы прямо к ушкам!*

**2.Возле кроваток**

*Мы лягушки – попрыгушки*, (подняться на носки, потянуться, сделать полу-

*Неразлучные подружки*,       присед)

*Животы зелёные,*                    (повороты  в стороны)

*С детства закалённые.*

*Мы не хнычем, мы не плачем*, (наклоны)

*Целый день по лужам скачем*,  (прыжки)

*Спортом занимаемся!*

**3.Ходьба по дорожке «Здоровья»** (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

**Комплекс №9**

1. **В кроватках**

 **«Потягивание»**

*Мышки глазки открывали*

*И зарядку делать стали:*

*Мышки лапки поднимали,*

*А потом их опускали.*

*И сгибали быстро ножки,*

*Словно мчались по дорожке.*

*А потом они игрались:*

*На животике качались.*

1. **Возле кроваток**

*Дружно мышки все вставали,*

*Ловко-ловко прыгать стали.*(Прыжки на двух ногах)

*Мышки, мышки поспешите:*

*Ножками потопочите*,             (Ходьба на месте с поворотом головы влево -

*Друг на друга посмотрите*вправо*)*

*И опять потопочите.*

1. **Ходьба по дорожке «Здоровья»** (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

*Мышки низко приседают*

*И по камушкам шагают.*

*Вот дорожка проходите,*

*Кошку вы не разбудите.*

*Постарайтесь так пройти,*

*Чтоб с дорожки не сойти*.

1. **П/и «Кошки - мышки»**

*Мышки будут убегать,*

*Кошка будет догонять.*

*Все мы весело играли,*

*Умываться побежали.*

**Комплекс №10**

**1. «Потягивание»**

* и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;
* и.п. – выдох

(4-6 раз)

        2. «Поймай комарика»

* и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
* вернуться в и.п.
	1. раз)
1. «Велосипед»
* и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,*

*А за ними кот, задом наперед.*

1. **«Музыканты»**

*Мы играем на гармошке,*

*Громко хлопаем в ладошки.*

*Наши ножки: топ, топ.*

*Наши ручки: хлоп, хлоп!*

*Вниз ладошки опускаем,*

*Отдыхаем, отдыхаем.*

**Комплекс №11**

**1. «Греем ручки»**

И.п. – лёжа, руки вдоль туловища, повороты кистей рук;

**2. «Солнышко»**

И.п. – сидя на пятках.

Руки через стороны поднять вверх, «посмотреть на солнышко».

Руки через стороны опустить вниз, вернуться в и.п.

**3. «Большие и маленькие ножки»**

И.п. – сидя, упор руками сзади.

Согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками (маленькие ножки), вернуться в и.п. (большие ноги).

**4.«Кролик»**

*Скок – поскок, скок – поскок*

*Кролик прыгнул на пенёк.*

*В барабан он громко бьет,*

*На разминку всех зовёт.*

*Лапки вверх, лапки вниз,*

*На носочки подтянись.*

*Лапки ставим на бочок*

*На носочках скок, скок, скок.*

**Комплекс №12**

* 1. **Разминка в постели**

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

Потянулись?» - «Да»

«С боку на бок повернулись» - повороты

«Ножками подвигаем»

вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;

то же с левой ноги;

то же – две ноги вместе.

* 1. **«Лисичка»** - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

**3.«Мячики»**- и.п. стоя. Прыжки возле кровати.

**4.«Большие – маленькие» - приседания (упражнения на** восстановление дыхания)

**5. Элементы самомассажа**

И.п. – сесть, ноги скрестить.

1. – «Умывание» лица руками;
2. – руки скрестно на груди, ладоши на плечах, растирание;
3. руки на коленях – растирание;

**II. «Часики»** - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)

**III. «Цыплёнок»** -  мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.

**IV. «Воробушек»** - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.