

Гимнастика после сна

Комплекс №1

1. И.п. – лёжа на спине. Тянуть обе ноги (пятками вперёд) по кровати, обе руки вдоль туловища. Задержать дыхание – и медленно выдохнуть через рот.
2. И.п. - лёжа на спине. Поглаживать живот по часовой стрелке, пощипывать, имитировать движение замешивания теста, снова поглаживать.
3. И.п.- лёжа на спине. Поглаживать область грудной клетки
Со словами: «Я милая (ый), чудесная (ый), прекрасная (ый).
4. И.п.- лёжа на спине. Поглаживать одну руку ладонью другой
Снизу вверх, затем ладонью вниз и потряхивать кистями рук.
5. И.п. – сидя по-турецки. Поглаживать шею от грудного отдела
К подбородку.
6. И.п. – сидя по-турецки. Поглаживать ушные раковины по краям,
Затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
7. И.п. – сидя по-турецки. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегать» по поверхности головы (пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга).
8. И.п. – сидя по-турецки. Поглаживать лоб, щёки, крылья носа от центра
К вискам, мягко постукивать подушечками пальцев по коже, словно уплотняя её.
9. И.п.- сидя по-турецки. Мягко поворачивать голову вправо- влево.
Голову держать прямо.
10. И.п. – сидя по-турецки. Поглаживать, пощипывать, растирать голени и бёдра.
11. И.п. – лёжа на спине. Подтянуть колени к животу, раскачиваться вдоль позвоночника.
12. И.п. – лёжа на животе. Упражнение «качалочка»: приподнять голову, выпрямить руки, согнуть ноги, прогнуться назад, касаясь головой пальцев ног.
13. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч.
Вдох приседать с прямой спиной, не отрывая пятки от пола.
Выдох: встать с прямой спиной, напрягая ягодичы.

Гимнастика после сна

Комплекс №2

«Просыпающиеся котята»

Кот решил котят учить.

Как же нужно лапки мыть.

Мы недалеко сидели.

Все движения подглядели.

Дети выполняют движения по тексту.

Лапку правую потрём,

А потом её встряхнём.

Вот и левой лапке тоже

Правой лапкой мы поможем.

Ушко левое своё.

Левой лапкой достаём,

Правое не забываем,

Лапкой правой умываем.

Проведём по шерстке лапкой,

Будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем,

Каждый гладим, умываем.

Чистим носик осторожно.

Грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята.

Вот и выпались ребята!

Комплекс №3

«Мы проснулись»

Выполняется лёжа в кровати.

Сладко-сладко потянулись.

Чтобы сон ушёл, зевнули,

Головой слегка трянули.

Покачивают головой из стороны в сторону.

Плечи поднимали,

Ручками махали

Руки перед грудью «ножницы

Коленки сгибали,

К груди прижимали.

Носочками подвигали

Носки на себя, от себя поочередно,

Ножками подрыгали.

Вытягивают ноги, дрыгают ими.

Не хотим больше спать,

Будем весело играть.

Хлопают в ладоши.

Комплекс № 4

«Малыши – крепыши»

Выполняется стоя около кроваток.

Малыши – крепыши
Вышли по порядку
Шагают на месте
Малыши – крепыши
Делают зарядку
Руки в стороны, сгибают руки в локтях.

Руки вверх, руки вниз.
Дружно наклонились.
Наклон вниз, касаясь коленок.
Ещё раз, ещё раз
Ровно распрямились.
Влево - вправо поворот -
В стороны посмотрим.
Ещё раз, ещё раз
В стороны посмотрим.
Вот так, вот так
Дружно мы шагаем!
Вот так, вот так
Дружно подрастаем!
Встать на носки, руки вверх, потянуться.

Комплекс №5

1. **Потягивание в кроватях.**
2. **Упражнение для глаз:**
 - Закрыть глаза (10-15 сек.) Открыть глаза.
Повторить 2-3 раза.
 - Посмотреть вверх- вниз, вправо - влево,
не поворачивая головы. Повторить 3 раза.
3. **Ходьба с высоким подниманием колена**

Петя, Петя, петушок,
На головке гребешок.
Важно ножки поднимает,
Важно крылья расправляет.
Важно по двору идёт.
«Кукареку» поёт.
Важно ножки поднимает,
Хоть и птица - не летает.
4. **Упражнение «Петушок» (ходьба по ребристой доске)**

Шёл по берегу петух
Дети раскачиваются из стороны в сторону,
Руки держат за спиной.
Поскользнулся, в речку бух!
Круговые движения руками, приседают.
Будет знать петух, что впредь
Грозят пальцем
Надо под ноги смотреть.
Наклоняются вперёд.

5. Дыхательное упражнение «Петух»

И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища

1 - Поднять руки в стороны (вдох)

2 – Хлопнуть руками по бёдрам, произнести
«ку- ка - ре –ку» (выдох). 5-6 раз.

6. Обширное умывание.