**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 1**

**«ПРОГУЛКА В ЛЕС»**

I. В кроватках

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

II.Возле кроваток

3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

Вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п.: о.с..Вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох,

наклон туловища влево.

5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).

И.п.: о.с.. руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох- присесть.

6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И.п.:

стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны

вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

III. Дыхательное упражнение

7. «Лес шумит». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо

– вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при

выполнении вытянуты вверх.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 2**

**I. В кроватках**

1. «Ласковая минутка» звучит спокойная музыка, воспитатель читает потешку.

«Потягушки- потянись! Поскорей малыш проснись. День настал давным давно, он

стучит уже в окно». Выполнять 1-2 мин.

2. «Колобок» - и.п.: - лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять голову,

согнуть обе ноги, поднять их колени к груди, обхватить руками колени,

коснуться их лбом, покачаться вперед – назад, вернуться в и.п. Повторить 2-4

раза.

3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Ребенок поднимает правую ногу- вдох,

опускает- выдох; то же левой ногой. Повторить каждой ногой по 4 раза.

II.Возле кроваток

4. «Кошечка сердится» и. п. – стоя на четвереньках: на счет 1-2 выгнуть спину

вверх, голову опустить вниз; на счет 3-4 прогнуть спину, поднять голову.

Дыхание при этом произвольное. Упражнение хорошо развивает подвижность

позвонков, его надо выполнять 5-6 раз.

5. «Петух»Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в сторонывдох, а затем хлопать ими по бёдрам- выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» .

Повторить 4 раза.

III. Дыхательное упражнение

«Совушка» и.п. – вдох, поворот головой влево- выдох; (то же вправо).

Выполняется по 4 раза в каждую сторону.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 3**

**«ЧАСИКИ»**

I. В кроватках

1.Спят все, даже часики спят.

Заведем часики: Тик-так – идут часики.

Движения плечиками, в медленном темпе, к концу

упражнения темп увеличивается

2.Тик -так – идут часики –

Движения руками в стороны в медленном темнее с

постепенным ускорением

3.Остановились часики.

Расслабление рук

4.Тик -так – идут часики –

Движения в стороны головой

5.Остановились часики.

Общее расслабление

6.Тик-так – идут часики.

Движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами)

7.Остановились часики,

Общее расслабление

8.Тик-так – идут часики.

Движения животом (кто как может)

9.Остановились часики.

Общее расслабление

10.Отремонтируем часики: Чик-чик.

Движения руками (имитация)

11.Пошли часики и больше не останавливаются

Дети встают

II. Дыхательное упражнение

12. «Свеча». И.п. – ноги на ширине стопы, руки в «замке», большие пальцы рук

сомкнуть – «свеча». Ребенок через нос набирает воздух, собрав губы

«трубочкой» дует на свечу (задувает). Выдох спокойный.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА №4**

**«НА ВОЛНАХ»**

I. В кроватках

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди,

обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен

влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

II.Возле кроваток

3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их

к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, И.П., вдох (через нос).

4. «Волна» - И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево,

и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

5. И.п. сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать

траекторию ее движения, следить глазами. Капля первая упала — кап! То же

проделать другой рукой. И вторая прибежала — кап!

6. И.П.: о.с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведем и все капельки

стряхнем.

III. Дыхательное упражнение

7. Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы.

Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать

глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и

выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА №5**

**«ШЛАГБАУМ»**

I. В кроватках

1. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять

прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

2. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную

клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.

3. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти каcaютcя друг

друга) — выдох, и.п., локти касаются кровати — вдох.

4. «Шлагбаум» - И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу,

и.п, поднять левую ногу, и.п.

5. И.П. лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на

правое, потом на левое плечо.

II.Возле кроваток

6. И. П. сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнут

7. Ножницы» - и.п.: сидя ноги на ширине плеч, руки на поясе; поднять руки прямые в

стороны и делать ими движения крест на крест «ножницы» на счет 2-4-6, вернуться в

и.п. Повторить 4 раза.

III. Дыхательное упражнение

8. «Трубач». И. п.: - сидя на полу; кисти сложены «трубочкой» и приставлены к

губам. Медленно выдыхая, громко произносить: «П-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА №6**

**«КОШЕЧКИ»**

I. В кроватках

1.Кошечка проснулась,

Легко потянулась,

Легкое потягивание

2.Раскинула лапки, выпустила коготки

Расслабление, напрячь пальцы,

3.В комочек собралась,

Выпустила коготки,

Небольшое напряжение

4.И снова разлеглась.

Полное расслабление

5.Кошечка задними лапками

Легонько пошевелила,

Пошевелить пальцами ног, стопами легко напрячься,

6.Расслабила лапки.

Расслабиться

7.Кошечка замерла –

Услышала мышку,

Общее напряжение

8.И снова легла – вышла ошибка.

Общее расслабление

9.Кошечки, проверьте свои хвостики,

Поиграйте, кошечки, хвостиком.

Повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо

10.Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно.

Прогибание спины с продвижением вперед

11.Кошечка потянулась,

Кошечка встряхнулась и пошла играть.

Общее потягивание

II. Дыхательное упражнение

12. «Лес шумит». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться

вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки

при выполнении вытянуты вверх.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА №7**

**I. В кроватках**

1. Поочередное поднимание ног – и.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди,

голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук; поднимать ноги поочередно,

не отрывая туловища от пола. Повторить 4 раза каждой ногой.

2. «Лежа на боку» - лежа на боку, левая нога полусогнута, правая – выпрямлена,

левая рука под головой, правая – в упоре перед грудью; поднять правую ногу вверх,

задержаться в этом положении на счет 2-4-6- 8, вернуться в и.п.; то же на другом боку.

Повторить 2 раза.

3. Подъемный кран» - и.п.: полулежа на спине, опираясь на предплечья сзади;

поднять прямую ногу вверх, удержать её на счет 2-4-6-8, опустить; то же – другой

ногой. Повторить 2-4 раза каждой ногой.

4. «Потянись» - и.п.: - сидя на коленях, руки на поясе, плечи расправлены, спина

прямая; вытягивая руки вверх ( в «замок»), встать на колени, потянуться всем

туловищем вверх, вернуться в и.п., расслабиться. Повторить 2 раза.

5. «Силачи» - сидя ноги по – турецки, руки к плечам, кисти в кулак; свести локти

вперед, крепко сжать кулаки, мышцы напрячь, вернуться в и.п., расслабиться.

Повторить 4-6 раз.

II. Дыхательное упражнение

6. «Каша кипит» - сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая

живот — вдох, выпячивая живот— выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-фф». Повторить 3—4 раза.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА №8**

**«СПИТ МОРСКОЕ ЦАРСТВО»**

I. В кроватках

1. Осьминожка тянет ножки, (Полное расслабление )

2. Осьминожка поджала ножки (Небольшое напряжение)

3.Раскрылась осьминожка (Полное расслабление)

4.А теперь мы – рыбки

Поиграем плавничками,

Руки на плечах, медленные круговые движения плечами

5.Проверим чешуйки,

Круговые движения плечами

6.Расправим плавнички

Провести руками вдоль тела

7.У рыбки хвостик играет.

Медленные движения пальцами ног или поочередное поднимание

8. Расправим верхний плавничок,

Поиграем плавничком

Перевернуться на живот, «потряхивание» спинкой

9.А теперь мы – звездочки,

Лежа на спине,

10.Раскрылись звездочки.

Полное расслабление, руки раскинуты

11.Поплаваем, как жучки - водомеры.

Поелозить по кровати на животе вперед и назад

12.Потянулись, встряхнулись,

Вот и проснулось морское царство.

II.Возле кроваток

13. «Морской конек». И.п.: о.с. Прыжки подскоками.

6.Дыхательное упражнение

14.«Послушаем дыхание моря». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и

определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе

(живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

III.Ходьба по дорожке «Здоровья»

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА №9**

**«ПОЛЕТ НА ЛУНУ»**

I. В кроватках

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п.,

поднять левую ногу (прямую), и.п.

2. И. п.: лежа на спине «езда на велосипеде».

3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот

туловища влево, и.п.

4. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох,

выдох.

II.Возле кроваток

5.«Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в

кулаки. Вдох – и.п. – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне

груди; при этом на одном вдохе произносить : «Р-р-р-». Повт.4-6раз.

6.«Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над

головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону,

перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить : «у-у-уу». Повтор - 4-6раз.

7.«Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой

сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести:

«Чик». Повтор – 4-6 раз.

8.«Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдохи.п.; выдох- полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повтор - 4-6р.

9.«Лунатики». И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в

стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону,

произнести: «Хи-хи». Повтор по три-четыре раза в каждую сторону.

III. Дыхательное упражнение

10.«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища.

Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить,

произнести: «Ах!». Повтор - 4-6раз.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА №10**

**«Гибкая кошечка»**

I. В кроватках

«Прогнись» - и.п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс, руки на

поясе; задержаться в этом положении 2-4, вернуться в и.п.

Руки на поясе, спинкой прогнусь - Сколько надо задержусь.

1. «Кулачки» - и.п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс,

вытянуть руки вперед; сжимать и разжимать кулаки на счет 2-4, вернуться в и.п.

Повторить 2-4 раза.

2. «Гибкая кошечка» - и.п.: стоя на четвереньках; согнуть руки в локтях,

прогнуться, подбородком тянуться к полу с продвижением вперед; выпрямляя

руки, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3. «Тянемся – потянемся» - и.п.: - стоя на четвереньках; поднять прямую

левую ногу назад, прямую правую руку – вперед, потянуться рукой и ногой в

противоположные стороны; голову не опускать. Смотреть на руку, вернуться в

и.п.; тоже – правой ногой и левой рукой. Повторить 2-4 раза.

4. И.п.: - махом рук сесть по – турецки, руки за голову – вверх – за голову,

вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

II. Дыхательное упражнение

5. «Трубач». И. п.: - сидя на полу; кисти сложены «трубочкой» и приставлены

кгубам. Медленно выдыхая, громко произносить: «П-ф-ф-ф». Повторить 4-5

раз.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА №11**

«Садись – ложись» - и.п.: лежа на спине, руки за голову, ноги выпрямиться;

махом рук сесть; руки на пояс. Спина прямая. Вернуться в и.п. Повторить 2-4

раза.

I. В кроватках

На спине сейчас лежу. Мах руками – я сижу!

1. «Окошко» - и.п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс.

Вытянуть руки вверх, пальцы в замок, задержать в этом положении на счет 2-4-

6, вернуться в и.п.

Сделаю окошко. И посмотрю немножечко.

2. «Хлопок» - и. п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс, руки в

«крылышках»; хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и.п.;

повторить 4 раза.

II.Возле кроваток

3. «Ножницы» - и.п.: сидя ноги на ширине плеч, руки на поясе; поднять руки

прямые в стороны и делать ими движения крест на крест «ножницы» на счет 2-

4-6, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

4. «Поворот» - и.п.: сидя ноги на ширине плеч, руки за головой; поворот

вправо, выпрямиться, повернуться влево, выпрямиться. Повторить 2-4 раза.

III. Дыхательное упражнение

5. «Семафор». и. п.: - сидя на коврике; ноги сдвинуты вместе. Поднять руки в

стороны (вдох), медленно опустить их вниз (длительный выдох), одновременно

произносить: «С-с». Повторить 2-4 раз.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА №12**

**I. В кроватках**

Эй, ребята, что вы спите? Просыпайтесь, не ленитесь!

Прогоню остатки сна, Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна – Помогает здорово.

1. «Прятки» - И.п.: лежа на спине, руки под головой в замок, локти разведены;

1- поднять голову, сомкнуть локти впереди; 2 - и.п. Повторить 4-5 раз.

2. И.п. - лёжа на спине одновременно приподнять и вытянуть правую руку и

ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой и рукой.

Затем напрячь обе руки и ноги, и уронить их. Повторить 3-5 раз.

3. «Быстрые ножки» - И.п.: - лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены;

поднять голову, попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях, скользя

стопами по коврику, вернуться в и.п. Повторить 2 – 4 раза.

4. «Горка» - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги выпрямлены. 1-согнуть

ноги в коленях- «горка»; 2-и.п. Повторить 4 раза.

5. «Брёвнышко» - И.п.: лёжа на животе, руки выпрямлены за головой. 1-2-

поворот на бок, на живот; 3-4- вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

II. Ходьба по дорожке «Здоровья»

6. «Каша кипит». И.п.- сидя в позе лотоса, одна рука лежит на животе, другая

на груди. Вып.: втягивая живот и набирая воздух в грудь-вдох, опуская грудь и

выпячивая живот-выдох. При выдохе произносить звук «Ш-ш-ш-ш» Повторить

5 раз.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА №13**

**I. В кроватках**

1. «Потягивание»- И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточной вперед,

правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую

руку вверх, вдоль туловища (5раз) ..

2. «Посмотри на стопы». Лёжа на спине, Поднять голову до касания подбородком

груди, посмотреть на носки ног, потянуть носки на себя, задержаться в этом

положении на счет 1-2-3, вернуться в и.п., расслабиться на счет 1-2-3. Повторить 2 – 4

раза.

3. «Ноги прямо!» - и. п.: - лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены; согнуть

обе ноги в коленях, выпрямить их вверх, медленно опустить прямые ноги. Повторить

2-4 раза.

4. «Крылышки». И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки

к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержать 1-2-3, вернуться в и.п.

Повторить 2 раза.

II.Возле кроваток

5. «Совушка» - И.п.: сидя, руки на поясе, ноги скрестно «по - турецки».

Повернуть голову направо, вернуться в и.п. То же - в другую сторону. Повторить 3

раза в каждую сторону

III. Дыхательное упражнение

6. «Надуй шар» - На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет

«три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук

увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА №14**

**«КАПЛЯ»**

I. В кроватках

1. И. п.: Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальцем правой руки

показать траекторию её движения, следить глазами.

Капля первая упала – кап!

То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала – кап!

2. И.п.: то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

3. И.п.: то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги .

Мы их вытирали.

II.Возле кроваток

4. И.п.: о. с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведём

И все капельки стряхнём.

6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

От дождя убежим.

7. И.п.:о.с. Приседания.

Под кусточком посидим.

III. Дыхательное упражнение

8. «Лягушонок». И.п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает

быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать

прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно

произнести «К-в-а-а-а».

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»\

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 15**

**«ЖУК»**

I. В кроватках

1. И.п.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в

другую сторону.

Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок» и

встать.

Зажужжал и закружился

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел

И на потолок присел

II.Возле кроваток

8. Подняться на носки, смотреть вверх

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно, Хлоп -хлоп-хлоп.

10. Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж»

III. Дыхательное упражнение

11. «Пчелка». Пчелка гуди. С поля литии - медок неси. Ж-ж-ж-ам!

Дети легко взмахивают кистями рук. На выдохе произносить звук (ж-ж-ж).

В конце сделать активный выдох ртом и сказать «ам».

3.Ходьба по дорожке «Здоровья»

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 16**

**I. В кроватках**

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п.,

поднять левую ногу (прямую), и.п.

2. И. п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде»,

и.п.

3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот

туловища влево, и.п.

4. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются

друг друга) - выдох, и.п., локти касаются кровати - вдох.

5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох,

выдох.

II.Возле кроваток

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

6. «Запускаем двигатель». И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в

кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на

уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить

четыре-шесть раз.

III. Дыхательное упражнение

7. Подыши одной ноздрей

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать

тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным

пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с

максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально

вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить

3-6 раз.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 17**

**I. В кроватках**

1. «Весёлые ручки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, 1-2 – поднять согнутые ручки,

хлопнуть перед грудью, сказать «Хлоп» - 4 раза.

2.«Весёлые ножки».

И.п.: лёжа, поочерёдно поднимать 1-2 левую (правую) ногу, хлопнуть руками

под коленями, сказать «Хлоп» - 4 раза.

3.«Пальчики пляшут».

И.п.: лёжа. руки вдоль туловища. Движения пальцев ног – 4 раза.

4.«Нам весело». И.п.: сидя. повороты головы вправо-влево – 4 раза.

5.Дыхательные упражнение «Попьём чаю».

И.п.: сидя, взять в руки «чашку» имитируя, что собираемся пить чай , носом

«вдох», рот трубочкой, подуем на чай.

II. Возле кроваток

6.«У меня спина прямая».

И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь(наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с

текстом).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать

(действия в соответствии с текстом),

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

III. Дыхательное упражнение

7. «Регулировщик». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх,

другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым

выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 18**

**«ЛИСА С ЛИСЯТАМИ»**

I. В кроватках

1. Спит лисичка, детки спят,

Хвостики у всех лежат… (Полное расслабление)

2. Лисья семья проснулась,

Заиграла детвора:

Коготки повыпускали,

Небольшое напряжение пальцев, расслабление

3. Лапками помахали,

Вот передние играют, (Медленные взмахи руками)

4.Все, устали, отдыхают. (Полное расслабление)

5.Хорошо им отдыхать,

Задние хотят играть.

Тихо-тихо начинают,

Коготки все выпускают,

Шевелят пальцами ног, движения ступнями ног

6. Плавно, медленно, легонько

Лапки кверху поднимают (Спокойное поднимание ног)

7. Лапы кверху поднимают, лапами пинают –

Вот как задние играют.

Поочередное поднимание ног, круговые движения ногами

8. Все, устали, отдыхают. (Полное расслабление)

9. Надоело хвостику лежать,

Надо с ним нам поиграть:

На локти и колени встали,

Хвостом дружно помахали,

На локтях и коленях ритмичные движения влево – вправо

10. Головушкой покачали. (Кивки головой вперед)

11. Налила лисица молока, лакай дружнее, детвора.

Прогибание спины, имитация лакания молока

12. Легли лисята на живот,

Откинули лапки.

Легко лисятам, хорошо,

Отдыхают цап-царапки. (Полное расслабление на животе)

13. Лисята шерсткой потрясли,

Вздохнули и гулять пошли.

Общее потягивание

II. Ходьба по дорожке «Здоровья