Комплекс гимнастики после дневного сна для старшей группы

**В кровати**. Темп побудки медленный, спокойный, комфортный.

Под негромкую музыку воспитатель будит детей, дети потягиваются, воспитатель предлагает "разбудить руки".

Дети хлопают в ладоши, потирают друг о друга руки (моются), снимают и надевают колечки, браслеты, часы, застегивают замочки и браслеты на часах. Руки будят лицо: дети потирают глаза, брови, нос и уши. Лицо развеселилось - дети гримасничают языком, губами. Руки будят ноги; поглаживают их, похлопывают. Руки приглашают ноги на праздник. Ноги радостно делают "велосипед" в воздухе, затем встают и отправляются в дорогу.

"Забавные котята"

1. "Котята просыпаются".

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

В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

1. "Потянули задние лапки".

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

В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

1. "Ищут маму-кошку".

И. п.: лежа на животе.

В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

1. "Котенок сердитый"

И. п.: стоя на четвереньках.

В.: приподняться, выгнуть спину "дугой", голову вниз "фыр-фыр".

1. "Котенок ласковый".

И. п.: стоя на четвереньках.

В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

**Стоя на полу** выполняется комплекс дыхательных упражнений.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос *(повторить 5-10раз)*.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании

Закаливание, воздушные ванны, водные процедуры