НДОУ «Детский сад №255» ОАО «РЖД»

**Гимнастика после сна**

*Цель:* поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Огненко Альфия Закиев

**Комплекс № 1**

**В кроватках**

1. «Потягушечки»

 *Потягунушки, потягунушки!*

 *Поперек толстунушки*

 *А в ножки ходунушки*

 *А в ручки хватунушки*

 *А в роток говорок*

 *А в головку разумок»*

2. «Кулачки – ладошки» (упражнение на сжимание и разжимание пальчиков рук)

 *В прятки пальчики играли*

 *И головки убирали*

 *Так, так и вот так*

 *И головки убирали.*

**Возле кроваток** (Ходьба)

 *Ножками потопали*

 *Ручками похлопали*

 *Качаем головой*

**Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Комплекс № 2**

**В кроватках**

1. «Потягушечки»

 *Потягунушки, потягунушки!*

 *Поперек толстунушки*

 *А в ножки ходунушки*

 *А в ручки хватунушки*

 *А в роток говорок*

 *А в головку разумок»*

2. *«Мы себя любим»* (руки в стороны, руки скрестно на груди).

3.*Нарядили ножки*

 *В новые сапожки.*(поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).

**Возле кроваток**

 *Маленькие ножки*

 *Шагают по дорожке.*

 *Топ – топ, топ – топ.*

**Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Комплекс № 3**

**В кроватках**

1. «Потягивание»

 *Наша кошечка проснулась*

 *Потянулась, оглянулась*

 *С боку на бок повернулась –*

 *Тете … (имя воспитателя) улыбнулась.*

2. *Есть у кошки лапки*

 *Лапки, цап – царапки.*

(сгибание – разгибание кистей рук)

3.*Сшили нашей кошке*

 *Красные сапожки.*

(поочередное поднимание ног, поглаживание руками)

**Возле кроваток**

 *Вы шагайте – топайте*

 *По лужицам и шлепайте*

 *В грязь не заходите*

 *Сапожки не мочите.*

**Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Комплекс № 4**

**В кроватках**

1. «Потягивание»

 *По дороге жук, жук*

 *По дороге черный*

 *Посмотрите на него –*

 *Вот какой проворный.*

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

 *Он на спинку упал,*

 *Лапками задрыгал,*

 *Крылышками замахал,*

 *Весело запрыгал.*

3. «Качалочка» (лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу., раскачиваться с бока на бок)

**Возле кроваток**

 *Заинька, походи, серенький, походи.*

 *Вот так походи, вот сяк походи.*

 *Заинька, топни ножкой, серенький., топни ножкой.*

 *Вот так топни ножкой, вот сяк топни ножкой.*

**Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Комплекс № 5**

**В кроватках**

1. «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 верх)*

 *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 сторону)

 *Вот уже растём, растём …* (из положения приседа постепенно вставать, поднимая ручки вверх)

**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 из спальни)

**Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Комплекс № 6**

**В кроватках**

1. «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.*

**Возле кроваток**

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

 *Шишки собирает, песенку поет.*

 *Шишка отскочила, прямо мишке в лоб*

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

**Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Комплекс № 7**

**В кроватках**

1. «Побудка»

 *Кто спит в постели сладко?*

 *Давно пора вставать.*

 *Пойдёте на зарядку,*

 *Пойдём со мной гулять.*

2. *«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)

3. Самомассаж

 *Петя, петя, петушок –*

 *Золотой гребешок,*

 *Маслена головушка,*

 *Шёлкова бородушка.*

 *Кто рано встаёт голосисто поёт*

 *Деткам спать не даёт.*

**Возле кроваток** Ходьба

 *Вот шагает Петушок,*

 *Золотистый гребешок.*

 *Он цыпляток догоняет*

 *И в курятник загоняет*.

**Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Комплекс № 8**

**В кроватках**

«Потягивание»

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

 *Мы весёлые лягушки*

 *Тянем губы прямо к ушкам!*

**Возле кроваток**

 *Мы лягушки – попрыгушки*, (подняться на носки, потянуться, сделать полуприсед)

 *Неразлучные подружки*,

 *Животы зелёные,* (повороты в стороны)

 *С детства закалённые.*

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

 *Целый день по лужам скачем*, (прыжки)

**Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Комплекс № 9**

**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.*

**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 - вправо*)*

 *Друг на друга посмотрите*

 *И опять потопочите.*

**Ходьба по дорожке «Здоровья»**