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»**