**Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста**

**Комплекс №1**

**1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин. )**

- Потягивание.

**И.п.-** лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу ( то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. ( 3-4 раза)

**Игра « Зима и лето»** *( напряжение и расслабление мышц*).

**И.п.-** лёжа на спине, на сигнал « *Зима*» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)

**Самомассаж ладоней** ( *« Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»)*

**И.п**.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. ( 3-4раз)

**2. Дыхательная гимнастика«Любимый носик"**

А сейчас без промедления  
Мы разучим упражнения,  
Их, друзья, не забывайте  
И почаще повторяйте.

*Погладь свой нос от крыльев к переносице - вдох, обратно - выдох (5 раз).*

Вдох - погладь свой нос  
От крыльев к переносице.  
Выдох - и обратно  
Пальцы наши просятся.

*Сделать вдох левой ноздрей; правая - закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).*

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.  
Попеременно ноздри при этом закрывай.  
Стой красиво, ровно, спинка - прямо.  
И насморк скоро убежит, ты так и знай!

**3. Закаливающие процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).**

**Комплекс №2**

**1. Гимнастика в постели ( 2-3- мин.)**

**И.п**. лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди ( не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

**И.п.** лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. ( 3-4 раз)

**Игра «Зима и лето»**

**И.п.:** лёжа на спине. На сигнал « *Зима*»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*!» - раскрываются, расслабляются.

**2. Дыхательная гимнастика «Каша кипит»**

Сидя на кровати, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь –вдох, опуская грудь и расслабляя     живот –  выдох. При     выдохе   громкое      произношение     звука «ш-ш-ш».

**3. Закаливающие процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).**

**Комплекс №3**

**1. Гимнастика в постели ( 2-3- мин.)**

Мы все дружненько проснулись

Улыбнулись, потянулись, **(***Движения соответствующие тексту)*

Подышали ловко *(дышим носом)*

Погудели громко (*у-у-у-у-у).*

Поднимайте плечики, как в травке кузнечики

*(Движения плечами вверх вниз)*

1,2,3,4 - шевелим ногами *(стопы на себя, от себя)*

1,2,3,4 – хлопаем руками *(хлопаем руками)*

Руки вытянуть пошире 1,2,3,4

*(сгибаем и разгибаем руки в стороны)*

Наклонились 3,4 *(наклонились касаясь ног руками)*

И педали покрутили (велосипед)

Мы становимся все выше

Достаем руками крышу (тянемся)

На два счета поднялись 1,2

3,4 – руки вниз.

**2. Дыхательная гимнастика «Каша»**

Вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

**3. Закаливающие процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).**

**Комплекс №4**

**1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин.)**

Ребята, вставать пора.

Просыпайтесь, детвора,

Одеяла в сторону,

Пусть вам не мешают.

Ведь гимнастика всем вам

Расти помогает.

*Пока некоторые ребята  еще просыпаются подскажите мне, что нужно делать чтобы быть здоровым? Правильно, закаляться, делать зарядку и т.д.*

Выполняем упражненья,

Потянитесь поскорей,

Потянитесь, улыбнитесь,

И запомните, друзья,

Без улыбки упражненья

Делать нам никак нельзя

**И.п.** руки в замок. Поднять руки вверх за голову, потянуться. (6-8 раз)

**И.п**. руки на животе. Поднять правую ногу вверх, затем левую. Спину прижимаем к кровати, напрячь мышцы живота. Опустить ноги вместе. Ноги в коленях не сгибать.(6 раз).

**И.п.** руки на животе. Поднять обе ноги. Темп средний. Удерживаем 2-3 сек. (6 раз) .

**И.п.** руки вдоль туловища. Поднять правое колено к груди, затем левое, опустить обе ноги. Темп средний (8 раз).

**2. Дыхательная гимнастика «Бегемотики»**Лежа на спине,закрыв глаза, положив руки на живот.

Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

**3. Закаливающие процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).**

**Комплекс №5**

**1. Гимнастика в постели.**

Чтоб совсем проснуться

Тик – так, тик – так

Все часы идут вот так:

Тик – так, тик – так *(наклоны головы, то к одному, то к другому плечу)*

Смотри скорей, который час? *(руку ко лбу, смотрят время)*

Часы велят вставать сейчас

Чтоб совсем проснуться,

Нужно потянуться *( руки вверх потягиваются)*

Носом вдох, а выдох ртом.

Вдох – поднять грудную клетку, выдох – опустить

Дышим глубже животом *(на вдох поднимают живот, на выдох опускают)*

Чтоб сильным стать и ловким

Приступаем к тренировке *(сгибают и разгибают руки к плечам, в стороны)*

Потянули мы носочки,

По коленям три хлопка *(хлопки)*

Распрямились, потянулись *(потягивание).*

И друг другу улыбнулись.

**2. Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»**Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.  
Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки  ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох —  ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.

**3. Закаливающие процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).**