**Комплекс бодрящей гимнастики после дневного сна для детей**

**2-ой младшей группы**

Воспитатель:

Якушенко

Олеся Анатольевна

(2-ая категория)

Пгт Серышево 20014 год.

**Задачи**: сохранить и укрепить психическое и физическое здоровье

детей; укрепить иммунную систему организма с помощью

оздоровительных и закаливающих процедур; обеспечить

комфортный эмоциональный микроклимат в группе,

детского сада, в котором ребенок чувствует себя защищен-

ным и принимаемыми педагогами.

**Оборудование**: массажные коврики (по количеству детей);

шишечки (по количеству детей).

***Ёлочка***

(комплекс упражнений)

Сладко спит под снегом елка.

-Эй, зеленая иголка,

Не пора ли просыпаться

И на праздник собираться?

***Потянуться, позевать, повернуться на один бок, повернуться на другой бок.***

Наша ёлка зелена, и нарядна, и стройна.

Всех друзей и всех подруг

Приглашает ёлка в круг.

**(колючие иголочки)**

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

Поднять руки к потолку, поднять ноги к потолку, пошевелить пальцами. Вернуться в и.п. 4 раза.

**«Кто сидит под ёлкой»**

1. «чебурашка»

И.п. сесть, ноги скрестить, руки за голову в «замок». Повороты вправо, влево. 4 раза.

2. «кобра»

И.п. сесть, ноги скрестить, руки на поясе. Наклоны в перед, выпрямиться. 3 раза.

**«спрячемся под ёлкой»**

И.п. сесть между ногами, руки на колени. Встать на колени, руки в верх. Сесть между ногами, головой коснуться матраца кровати, руками обхватить голову сзади. Встать на колени ,вернуться в и.п.

**«Чем пахнет ёлка?»**

Встать на ноги возле кроватей.

И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вдох через нос, руки в стороны. Вдох, руки на пояс, на выдохе произнести «ёлка пахнет смолкой» 3 раза.

**Самомассаж**

Прокатывание шишек между ладонями.

**«Рижский метод закаливания»**

Ходьба по массажным коврикам.

**Водные процедуры.**

К ёлке, дети подходите,

Мыло хвойное берите,

Чисто- чисто умывайтесь

Да посуше вытерайтесь!

**** ****