**Комплексы «бодрящей» гимнастики после дневного сна.**

**Комплексы упражнений для младшего возраста.**

Гимнастика после сна позволяет пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение

**1-й комплекс**

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох (через нос).

4. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - выдох.

6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

**2-й комплекс**

1. И.п. Сидя, ноги скрестить по-«турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.

Капля первая упала - кап!

То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала - кап!

2. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

Мы их вытирали.

4. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И.п. о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнём.

6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза.

От дождя убежим.

7. И.п.: о.с. Приседания.

Под кусточком посидим.

**3-й комплекс**

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.

2. И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

3. И.п. то же, массаж пальцев рук- от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее(.

4. И.п. то же, руки вперёд, массаж - поглаживание рук - от пальцев до плеча.

5. И.п. то же, зажмурить глаза на 5 секунд, открыть, повторить 5-6 раз.

6. И.п.: о.с, ходьба на месте с высоким подниманием колена.

**4-й комплекс**

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперёд, и.п.

2. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

3. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны,и.п.

4. «Переход». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с с выпрямлением ног.

5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пятки об пол.

6. И.п.: о.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки.

**5-й комплекс**

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будим ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох,держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжать в кулаках, скрестить руки перед собой ,выдох, развести руки, в и.п., вдох.

3. И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

4. И.п.: лёжа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 секунд), вернуться в и.п.

5. И.п.: лёжа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лёжа на полу, держать, и.п.

6. И.п.? лёжа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

**6-й комплекс**

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.

2. И.п.: лёжа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.т.п.

3. И.п.: лёжа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.

4. И.п.: лёжа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох,

5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх - вдох, выдох.

6. И.п.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

**7-й комплекс**

1. И.п.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 секунд., открыть (повторить 8-10 раз).

2. И.п. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.

3. И.п. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.

4. И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.

5. И.п. то же, отвезти глаза вправо, влево.

6. И.п. то же, отвести глаза вверх, вниз.

**8-й комплекс**

1. И.п. сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

Вот он вправо пролетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево пролетел,

Каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок») и вставить.

Зажужжал и закружился

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка,

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

8. Подняться на носки, смотреть вверх.

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

10. Имитировать полёт жука.

Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж

**9-й комплекс**

1. «Пробуждение».

2. «Паучок».

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох — напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох — расслабиться.

Корригирующие упражнения (каждое выполняется по 6 раз).

3. «Колобок».

И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1- З- группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4- вернуться в и.п.

4. «Пальчики спрятались».

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

На счет 1 - З — одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, на счет 4- вернуться в и.п. Выполнить упражнение другой ногой.

5. “Потянем носочек”.

И.п.: лежа на спине  На счет 1 - ноги поднять вертикально, на счет 2-7 - двигать стопами на себя — от себя, на счет 8 - вернуться в и.п.

6. “Рыбка”.

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.

На счет 1- З приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 - вернуться в и.п.

7. “Кошечка”.

И.п.: стоя на четвереньках.

На счет 1-2 - прогнуть спину вниз, на счет 3-4 - выгнуть спину вверх.

8. “Носок — пяточка”.

И.п.: сидя на кровати, ноги опустить на пол.

Прокатить мяч от носка к пятке одной, затем другой ногой. (10—15 раз.)

**Гимнастика для глаз**

Игра «Жмурки»

1. закрыть глаза руками, открыть.

2. быстро поморгать.

**10-й комплекс**

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

1 - поднять руки вверх - вдох;

2 - и.п.- выдох (6 раз).

**2.** И.п.: то же:

1 - сгруппироваться (обхватить руками колени, подбородок прижать к коленям);

2 - и.п. (6 раз).

**3.** И.п.: лежа на спине, руки за головой.

Выполнять скрестные махи ногами - «ножницы» -10 сек., отдых - 5 сек. (4 раза.)

**4.** И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях:

1 - опустить колени на кровать вправо;

2 - и.п.;

3 - то же влево;

4 - и.п. (10 раз).

**5.** И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища.

Выполнить упражнение «коробочка» (2 раза).

**6.** Повторить 1-е упражнение.

**11-й комплекс**

**1.** И.п.: лежа на спине, руки под голову, ноги прямые.

Отведение и приведение стоп (10 раз).

**2.** И.п.: то же.

Попеременное отведение и приведение стоп (10 раз).

**3.** И.п.: то же:

1 - поднять правую ногу вверх (нога прямая, носок оття­нут);

2 - и.п.;

3 - поднять левую ногу, 4 - и.п. (12 раз).

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

1 - опираясь на руки и пятки, поднять таз вверх;

2 - и.п. (6 раз).

**5.** И.п.: лежа на животе, руки под подбородком:

1 - поднять правую ногу вверх (нога прямая, носок оття­нут);

2 - и.п.;

3 - поднять левую ногу, 4 - и. п. (12 раз).

**6.** И.п.: лежа на животе, руки вверху.

«Лодочка» (держать 10 сек).

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

1 - поднять руки вверх - вдох;

2 - и.п. - выдох (6 раз).

**12-й комплекс**

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

Спокойно сделать глубокий вдох-выдох.

(Количество произвольное.)

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

Потянуться, руки вверх (2 раза).

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

Прогнуться, руки вверх (2 раза).

4. И.п.: лежа на спине.

Повернуться на правый бок, затем на левый бок.

Руки вверху (2 раза).

5. И.п.: лежа на спине, руки под голову.

Потянуть правую ногу пяткой вперед, носок на себя.

То же левой (4 раза каждой ногой).

6. И.п.: то же.

Упражнение 5 выполнить двумя ногами одновременно (4 раза).

7. И.п.: лежа на спине, руки вверху.

Опустить руки вдоль туловища, вернуть в исходное положение (5 раз).

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

Обхватить руками согнутую в колене ногу.

Вернуться в исходное положение. То же с другой ногой (3 раза каждой ногой).

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

Обхватить руками согнутые в коленях ноги, подбородок прижать к коленям и сделать несколько покачиваний - «Орешек» (2 раза).

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

Спокойно сделать вдох-выдох.