**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ**

***Дождь***

***Что такое, что мы слышим?***

***Это дождь стучит по крыше.***

***А теперь пошел сильней,***

***И по крыше бьет быстрей***

***(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).***

***Вверх поднимем наши ручки***

 ***И дотянемся до тучки***

***(поднимают руки вверх, потягиваются)***

***Уходи от нас скорей,***

***Не пугай ты нас, детей***

***(машут руками)***

***Вот к нам солнышко пришло,***

***Стало весело, светло***

***(поворачивают голову направо, налево).***

***А теперь на ножки встанем,***

***И большими станем***

***(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х-х).***

 ***Котята***

***Кот решил котят учить,***

***Как же нужно лапки мыть,***

***Мы недалеко сидели,***

***Все движенья подглядели.  ( Выполняют движения по тексту)***

***Лапку правую потрем,***

***А потом ее встряхнем.***

***Вот и левой лапке тоже***

***Правой лапкой мы поможем.***

***Ушко левое свое***

***Левой лапкой достаем,***

***Правое не забываем,***

***Лапкой правой умываем.***

***Проведем по шерстке лапкой,***

***Будет лобик чистый, гладкий.***

***Дальше глазки закрываем,***

***Каждый гладим, умываем.***

***Чистим носик осторожно.***

***Грудку нам разгладить можно.***

***Вот и чистые котята,***

***Вот и выспались ребята!***

 ***Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки», Тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, выполняют закаливающие процедуры.)***

***Медвежата***

***Проснись дружок, и улыбнись.***

***С боку на бок повернись***

 ***И в медвежонка превратись***

***(поворачиваются направо, затем налево).***

***Медвежата в чаще жили,***

***Головой своей крутили!***

***Вот так! Вот так!***

 ***Головой своей крутили***

***(повороты головой).***

***Вот мишутка наш идет,***

***Никогда не упадет.***

***Топ-топ, топ-топ,***

***Топ-топ, топ-топ.***

***(имитация ходьбы).***

***Мед медведь в лесу нашел –***

***Мало меду, много пчел***

***(махи руками).***

***Мишка по лесу гулял,***

***Музыканта повстречал.***

***И теперь в лесу густом***

 ***Он поет под кустом.***

***Дыхательная гимнастика.***

***Глубокий вдох,***

***На выдох: «М-М-М».***

***Были медвежатами,***

***Станьте же ребятами.***

***Тили-тили-тили-дон***

***Тили-тили-тили-дон,***

***Что за странный перезвон.***

***То будильник наш звенит,***

***Просыпаться нам велит.***

***Прогоню остатки сна***

 ***Одеяло в сторону.***

***Нам гимнастика нужна***

 ***Помогает здорово.***

***Мы проснулись, потянулись.***

***С боку набок повернулись,***

***И обратно потянулись.***

***И еще один разок,***

***С боку набок повернулись,***

***И обратно потянулись.***

***Ножки мы подняли,***

***На педали встали.***

***Быстрей педали я кручу,***

***И качу, качу, качу.***

***Очутились на лугу.***

***Крылья пестрые порхают,***

***Это бабочки летают.***

***Встанем у кроватки дружно.***

***И посмотрим мы в окно.***

***Шел петух по двору,***

***Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»***

***Крыльями похлопал,***

***Ножками потопал.***

***Ну и мы в ответ ему***

 ***Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»***

***Наши ножки, наши ножки***

***Побежали по дорожке.***

***(Движения выполняются в соответствии со словами).***

***«Хорошее настроение»***

***Глазки открываются, открываются. (все движения дети делают согласно текста)***

***Детки просыпаются, просыпаются.***

***Детки, как проснутся,***

***Сразу любят потянуться,***

***И немножко улыбнуться.***

***Обязательно зевнуть,***

***Ножки свои потянуть…***

***Разминка***

***А теперь ребятки на кроватках сделаем зарядку***

***Потихонечку садимся (дети садятся на кроватки)***

***И руками мы раздвинем облака. (подняли руки вверх и через стороны опустили)***

***Друг на друга мы посмотрим (повороты головой)***

***И покажем ручки. (дети показывают ручки)***

***И повторяйте за мной.***

***Упражнения в постели***

***Ди-ли, ди-ли, ди-ли-день, (пальчики «здороваются» с большим по очереди)***

***Ах, какой хороший день! (крутят кулачки)***

***Ярко солнце светит нам, (сжимают и разжимают пальчики в кулачках)***

***Незабудкам, (встряхивают правой кистью, затем левой)***

***Цветам. (делают «бутончики» из ладошек)***

***(З последних строки повторяются 2 раза.)***

***А теперь мы с вами зайки,***

***Из кроваток вылезайте.***

***Становитесь босиком,***

***И попрыгайте легко… Раз, два, три, четыре,пять***

***Зайкам холодно стоять, (дети подрожали)***

***Надо зайкам поплясать.***

***Ребятки поставьте ручки на бочок…***

***Около кроваток:***

***Заинька попляши, серенький попляши (мягкая пружинка)***

***Заинька, поклонись, серенький, поклонись. (наклоны туловища вперед) Заинька походи, серенький походи. (ходьба на месте)***

***И потянемся немножно.***

#### *Заинька – зайчишка*

***1. «Заинька, подбодрись, серенький, потянись»***

***И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.
2. «Заинька, повернись, серенький, повернись»***

***И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.
3. «Заинька, попляши, серенький, попляши»***

***И. п.: то же. Мягкая пружинка.
4. «Заинька, поклонись, серенький, поклонись»***

***И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.
5. «Заинька, походи, серенький, походи»***

***И. п.: то же. Ходьба на месте.
6. «Пошел зайка по мосточку»***

***Ходьба по ребристой доске.
7. «Да по кочкам, да по кочкам»***

***Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.***

 ***Колобок***

***Потихоньку просыпаемся, как цветочки улыбаемся!***

***Потягушки – наступают просыпушки!***

***(Воспитатель показывает, что надо делать)***

***Ручки вверх, ручки вниз, улыбнись, потянись,***

***Повернись на бочок, повернись на другой.***

***Как катился колобок по дорожке лесной.***

***(Перекаты через спину на бок – пробуждаем мышцы спины и пресса)***

***А на краешке дорожки колобки подняли ножки,***

***Пяточки подняли и пощекотали.***

***(Дети ловят обеими руками свои стопы).***

***Ножки тучки разогнали и по небу побежали.***

***(Ножки бегут вверх – укрепление мышц живота, профилактика застойных явлений в кишечнике).***

***На животик повернулись и на солнышко взглянули.***

***(Руки ставят у груди, выпрямляя их и оставляя живот лежать, прогибаем корпус назад).***

***А теперь поднимаем хвостик (поднимают таз, встают на четвереньки)***

***Кошечка пришла к нам в гости***

***Полакала молоко (качают головами, имитируя движения лакания языком)***

***Убежала далеко.***

***Вы головкой покрутите,***

***Где же кошка и котята?***

***(Воспитатель выбирает так движения:***

***- повороты головы, заглядывание под одеяло, подушку, под кровать; под стульчики… и куда угодно до самого туалета, умывальной комнаты).***

***Я на солнышке лежу***

***Солнышко проснулось***

 ***И нам всем улыбнулось***

***(дети улыбаются).***

***Вспомним солнечное лето,***

***Вспомним вольную пору.***

***Вспомним речку голубую***

 ***И песок на берегу***

***(Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреются на солнышке»).***

***Я на солнышке лежу,***

***Я на солнышко гляжу.***

***Только я все лежу,***

***И на солнышко гляжу***

***(лежа на животе, движения ногами).***

***А теперь поплыли дружно,***

***Делать так руками нужно***

***(движения руками).***

***Вышли на берег крутой,***

***И отправились домой***

***(имитация ходьбы).***

***Дыхательная гимнастика:***

***«Гребля на лодке» (сидя, ноги врозь)***

***вдох – живот втянуть (руки вперед),***

***выдох – живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).***

***А теперь гуськом, гуськом***

***К умывальнику бегом.***