*Подготовила: Дмитриева Мария Игоревна,*

*Воспитатель ГБДОУ № 105*

**Комплекс бодрящей гимнастики после сна**

Старшая группа

**Цель:** облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна.

**Задачи:**

- повысить тонус нервной системы;

- усилить работу основных систем организма;

- создать благоприятную эмоциональную атмосферу в группе.

**I. Комплекс упражнений в постели под плавную музыку.**

Дети лежат на ровной поверхности. Каждое упражнение выполняется 3-5 раз.

1. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение растяжки (поочередное оттягивание пятки, носок на себя), возвращение в исходное положение.

Мишка спал в своей берлоге,

У него озябли ноги.

Стал он пяточки тянуть,

Чтоб согреться и уснуть. (Авт.)

1. «Калачик». Исходное положение: лежа на спине, руки подняты вверх за голову. На выдохе прижать колени к груди, обхватив их руками, и коснуться лбом коленей.

От лисички пряча бок,

Ежик съежился в клубок.

Так немного полежал,

Развернулся, убежал. (Авт.)

1. «Самолет». Исходное положение: лежа на животе, руки вдоль туловища. На вдохе приподнять: голову (смотря вниз), руки назад вверх, прямые ноги с вытянутыми носками.

На скале орел сидит,

Зорко вдаль орел глядит.

Крылья расправляет,

Высоко летает. (Авт.)

1. «Круглый животик». Исходное положение: ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. На вдохе надуть живут, задержать дыхание на 2-3 секунды, вернуться в исходное положение.

Для животика зарядку

Выполняют поросятки,

Надувают и сдувают,

Мышцы пресса укрепляют. (Авт.)

**II. Ходьба по массажным коврикам 3 видов (коврик с пупырышками, дорожками с поперечными цилиндрами, «змейка» с нашитыми пуговицами).**

По первым двум коврикам дети продвигаются вперед, делая частые шаги, руки на поясе, спина прямая. По «змейке» дети проходят боковым приставным шагом, плечи развернуты, спина прямая.

**III.**  Выполнение ритмичных упражнений, стоя у стульчиков или в хороводе, в соответствии с текстом стихотворения.

Раз, два, три, четыре, пять,

Шесть, семь, восемь, девять, десять. (стоя, руки на поясе, перекат с пятки на носок)

Надо, надо, надо спать (грозить ритмично пальчиком)

И не надо куролесить. (отрицательный жест головой и пальчиком справа налево).

Кто не спит – тот выйдет вон, (показ рукой на дверь)

Кто уснул – увидит сон. *В. Берестов* (приседание, руки под щеку – имитация сна).

Но вот солнышко просыпается,

Новый день начинается. (раздвинуть пальцы рук – имитация солнечных

лучей, медленно подняться вверх за руками).

Детки проснулись, (потереть глазки)

Потянулись (сладко потягиваются),

Друг другу улыбнулись (повернуться к соседям, улыбнуться),

Быстренько встали (прыжок на месте, руки на поясе),

В детский сад побежали. *Авт.* (бег на месте)