****Гиманастика после сна

для детей первой младшей группы

**Комплекс №1 «В гостях у солнышка»**

*(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)*

Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко.

Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

**В-ль:** Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик, он заглянул вам в глазки.

Закрывайте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

*(Дети встают на коврик рядом с с кроваткой)*

1. **«Улыбнись солнышку».** И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повто­рить три раза; темп умеренный.

*Указание:* быть вниматель­ным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

 **2.«Играем с солнышком».** И. п. — сидя, ноги согнуты в ко­ленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

*Указание:* при повороте руками не помогать.

 **3.«Играем с солнечными лучами».** И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлоп­нуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз;

темп быстрый.

*Указание:* ноги в коленях не сгибать.

 **4. «Отдыхаем на солнышке».**

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

* (переходят в группу, проводятся закаливающие процедуры)*

