**Гимнастика для детей ( после пробуждения) в МБДОУ д/с №12**

I часть – гимнастика в кроватках - призвана обеспечить плавный переход от сна к бодрствованию, постепенное пробуждение мышц, систем и процессов организма. Комплекс содержит упражнения на релаксационное растягивание, на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, упражнения для укрепления и развития мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей, мышц спины. Включены дыхательные упражнения.

II часть – корригирующие упражнения, закаливающие процедуры – направлена на профилактику плоскостопия, упражнение детей в основных движениях, оказание закаливающего воздействия на организм.

Эта часть гимнастики проводится в хорошо проветренной групповой комнате, что обеспечивает дополнительный закаливающий эффект. В корригирующую дорожку, расположенную по кругу для многократного прохождения ее детьми, включены:

- разнофактурные поверхности: ребристые, шипованные, гладкие, жестко-ворсистые, наклонные и т.п.;

- пособия для закаливания: в младших группах – солевые дорожки, в средних, старших – контрастные ванночки для ног.

III часть – заключительная – повышает физический и эмоциональный тонус ребенка, создает положительный эмоциональный настрой группы, располагает к дальнейшей активной деятельности. Она может быть проведена на основе выполнения общеразвивающих упражнений с гимнастическими пособиями (массажные мячи, резиновые кольца и т.п.) или на основе гимнастики игрового характера с использованием подвижных игр, игровых, имитационных упражнений.

Длительность каждой части бодрящей гимнастики 4-5 минут.

Потягивание.

Левую ногу тянем пяточкой вперед, левую руку тянем вверх вдоль туловища на вдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим «Ид-д-а».

Тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища на вдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим «Пингалла».

Лежа на спине. Тянем обе ноги пяточками вперед и двумя руками вверх вдоль тела. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим «Шусумна».

Котята

1. Потягивание.

2. «Как у кошечки усы….»

И.п. – стоя на четвереньках. Повороты головы вправо, влево.

3. «Покажи лапки».

И.п. – то же.

Поочередное поднимание правой и левой руки, ноги.

4. «Подлезаем под забор».

И.п. – то же.

Согнуть руки в локтях, ягодицами сесть на ноги, медленно, опустив голову, имитировать продвижение под забором. Подняться на вытянутых руках – и.п.

5. «Машем хвостиком».

И.п. – то же.

Движение сомкнутых голеней вправо-влево.

6. «Испугались собаку».

И.п. – то же.

Выгнуть спину со звуком «ш-ш-ш».

7. «Догони хвостик».

И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах вокруг себя.

8. «На мягких лапках».

Ходьба на носочках.

Осень

1. Потягивание.

2. Упражнение для укрепления мышц шеи: лепим нос для Буратино.

Буратино рисует носом большую тучу, дождь.

И.п. – сидя на коленях.

3. «Сильный дождь».

И.п. – то же, руки за спиной.

Вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, и.п.

То же левой рукой.

4. «Дует ветер». Дыхательное упражнение.

Вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у».

5. «Деревья качаются от ветра».

И.п. – то же.

Поднять руки вверх, наклоны вправо-влево.

6. «Наденем резиновые сапожки».

И.п. – лежа на спине, руки вверх.

Поднять прямую ногу вверх, дотянуться до ступни.

7. «Прыгаем через лужи».

И.п. – стоя.

Прыжки с ноги на ногу.

Зима

1. Потягивание.

2. «Выгляни в окошко».

И.п. – сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз.

Разведение согнутых рук в стороны.

3. «Оглянись».

И.п. – то же.

Поворот туловища вправо, и.п.

Поворот туловища влево, и.п.

4. «Горка».

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в колени, руки вдоль туловища.

Поднять таз вверх, вернуться в и.п.

5. «Снежный ком».

И.п. – лежа на спине.

Группировка (подтянуть колени к животу, обхватить руками, наклонить голову). Перекаты на спине вперед-назад.

6. «С горки на животе».

И.п. – лежа на животе. Руки вперед, ладони вместе, ноги тянуть.

Прогнуться, вернуться в и.п.

7. «Сдуем снег с ладошки ».

Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу».

8. «Стряхнем снежок».

И.п. – стоя.

Прыжки на одной ноге.

Весна

1. Потягивание.

2. «Солнце встает».

И.п. – сидя по-турецки, руки вдоль туловища.

Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох.

Опустить руки, выдох.

Гимнастику начинаем в кроватках. Важно следить за дыханием ребёнка. Необходимо помнить, что вдох должен быть коротким, выдох- продолжительным. Упражнения должны активизировать (разбудить) все мышцы ребёнка, начиная с верхней части туловища .