**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА. *( ОСЕНЬ )***

|  |  |
| --- | --- |
| **РЕЧЬ ВОСПИТАТЕЛЯ:** | **ВЫПОЛНЕНИЕ УПР- Й ДЕТЬМИ:** |
| **1.**Наступило три часа,Просыпаться нам пора. Погладим пальцами глаза – 1-2, 1-2. Пробуждаемся от сна – 1-2, 1-2. | Дети убирают одеяло.Выполняют массаж глаз. |
| **2.**Пальцы тоже мы разбудим, Разминать их сильно будем. | Нажимают пальцами правой руки на пальцы левой руки с силой. |
| **3.**Сейчас руки мы разбудим И пощипывать их будем. | Поочерёдное пощипывание рук от плеча до кисти. |
| **4.**И животик мы погладим 1,2,3,4,5. А потом все дружно сядем 1,2,3,4,5. | Гладят живот то правой, то левой рукой.Садятся, руки в упоре сзади. |
| **5.**Вправо-влево повернись 1-2, 1-2. И друзьям всем улыбнись 1-2,1-2. | Повороты головы вправо-влево. |
| **6.**До носочков дотянись 1,2,3,4. А потом назад прогнись 1,2,3,4. | Наклон вперёд, тянуться руками к носкам ног.Руки в упоре сзади, откинуть голову назад. |
| **УПРАЖНЕНИЯ ОКОЛО КРОВАТИ:** |
| **7.**Встанем около кроватки И продолжим мы зарядку. Руки вверх, руки вниз, На носочки поднимись. Улыбнись, потянись И на пятки опустись. | Встают на массажные коврики.Движения по тексту. |
| **8.**Любим мы маршировать 1,2,3,4,5. 1 и 2, 1 и 2 - Зашагала детвора. | Ходьба на месте. |
| **9.**На пояс руки мы поставим И присядем, потом встанем. Спину прямо ты держи, Будто стенка позади. | Движения по тексту. |
| **10.**А теперь пора опять Нам на месте пошагать. | Ходьба на месте. |
| В группе нас Антошка ждётНа танец всех ребят зовёт. | Дети переходят из спальни в группу. |
|  **АЭРОБИКА « АНТОШКА»**  |
| А теперь нам, детвора, Умываться всем пора. | Дети проходят в умывальную комнату. |

 **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА. *(ВЕСНА)***

|  |
| --- |
|  |
| **СЛОВА ВОСПИТАТЕЛЯ:** | **ВЫПОЛНЕНИЕ УПР-Й ДЕТЬМИ:** |
| Просыпаются ребятки,Приготовились к зарядке. | Дети убирают одеяло. |
|  **УПРАЖНЕНИЯ В КРОВАТИ:** |
| **1.**Солнце глянуло в окошко И зовёт погреть ладошки. Хлоп ладошка, хлоп – другая, Вот у нас игра какая! | Хлопки в ладоши. |
| **2.** Правой левую ладошку Мы похлопаем немножко. А потом ладошкой левой Ты хлопки погромче делай. | Хлопки по левой и правой руке. |
| **3.**А потом, потом, потом Даже щёчки мы побьём. | Похлопывание по щекам. |
| **4.**Вверх ладошки – хлоп, хлоп, хлоп. По коленям – шлёп, шлёп, шлёп.  | Действия по тексту. |
| **5.**По плечам теперь похлопай, По бокам себя пошлёпай. | Действия по тексту. |
| **6.**Можем хлопнуть за спиной, Хлопаем перед собой. Справа можем, слева можем, И крест-накрест руки сложим. | Сидя на кровати выполняют действия по тексту. |
| **7.**И погладим мы себя. Вот какая красота! | Гладят себя по рукам ,груди, бокам. |
|  **УПРАЖНЕНИЯ ОКОЛО КРОВАТИ:** |
| **8.**Солнце ласково нам светит Встали у кроваток дети. | Дети встают около кроваток. |
| **9.**Подготовимся к дороге. Разомнём сейчас мы ноги. Топ-топ, 1,2,3… Ты под ноги не смотри. Голову не опускаем Дружно, весело шагаем. | Ходьба на месте. |
| **10.**Руки к солнышку подняли, На носочки все мы встали. | Поднимаются на носки. |
| **11.**На пяточки опустились, Как можно ниже наклонились. | Наклоны вниз. |
| **12.**Дружно на двух ножках Попрыгаем немножко. Прыг-скок, прыг-скок, Приземляйся на носок. | Прыжки на двух ногах на месте. |
| **13.**Снова зашагали ноги 1-2, 1-2. Подготовились к дороге, 1-2, 1-2. | Ходьба на месте. |
| **14.**Друг за другом становитесь переходят в группу по массажной  И по мостику пройдитесь. Дорожке.  |
|  **УПРАЖНЕНИЯ В ГРУППОВОЙ КОМНАТЕ:** |
| **15.**Становись скорее в круг, Справа друг и слева друг. Начинаем мы игру «упражнения в кругу». | Дети встают в круг, берутся за руки. |
| **16.**Мы сейчас пойдём направо Дружно вместе, 1,2,3. А потом пойдём налево Дружно вместе, 1,2,3. | Ходьба друг за другом по кругу, держась за руки, в правую и в левую стороны. |
| **17.**В центре круга соберёмся Дружно вместе,1,2,3.И на место все вернёмся Дружно вместе,1,2,3. | Идут топающим шагом в круг и из круга. |
| **18.**Поднимаемся повыше Дружно вместе,1,2,3. И наклонимся пониже Дружно вместе,1,2,3. | Поднимаются на носки руки вверх.Наклоны вниз руками достать до пола. |
| **19.**А потом ещё присядем Дружно вместе,1,2,3. И на двух ногах поскачем Дружно вместе,1,2,3. | Приседания руки вперёд.Прыжки на двух ногах руки на поясе. |
| **20.**Пусть попляшут наши ножки Дружно вместе,1,2,3. И похлопают ладошки Дружно вместе ,1,2,3. | Ногу на носок, на пятку, три притопа руки на поясе.Хлопки справа и слева по два раза, три хлопка перед собой. |
| **21.**А теперь вздохнём поглубже Дружно вместе,1,2,3. Дышим глубже: вдох и выдох И играть закончили. | Дыхательное упражнение. |
| Мы зарядку выполнялиИ немножечко устали.Теперь можно умыватьсяИ тихонько одеваться. |