**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 ждёт  На 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 выполняли  И немножечко устали.  Теперь можно умываться  И тихонько одеваться. | |