*Гимнастика после сна «Забавные котята»*

*Средняя группа №4 «У Лукоморья»*

*Воспитатель Виноградова Екатерина Михайловна*

Воспитатель будит детей, дети потягиваются, воспитатель предлагает разбудить руки: ребята массируют пальчики, хлопают в ладоши, потирают руки. Руки будят лицо: дети потирают глаза, уши, нос, брови. Руки будят ноги: поглаживают и похлопывают их.

Воспитатель:

Хвост пушистый и усы

Нет приятнее красы

Лапки -мягкие подушки,

Кверху поднятые ушки

Лижет язычком живот

Догодались? Это…(кот)

Каждый маленький котенок

Просыпаясь после сна

Сразу делает зарядку,

Улыбается друзьям!

Эй, котята, просыпайтесь!

И друг другу улыбайтесь!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название упражнений | Задачи | Ход упражнения | Дозировка |
| 1 | «Котята просыпаются» | Укрепление мышц позвоночника и тазового пояса | И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.Поднимаем правую руку вверх (вдох), плавно опускаем вниз (выдох)Поднимаем левую руку вверх (вдох), плавно опускаем вниз (выдох) | 5-6 раз |
| 2. | «Потянули задние лапки» | Улучшение кровообращения нижних конечностей, укрепление брюшного пресса | И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.Поднимаем правую ногу вверх (вдох), опускаем плавно вниз (выдох).Поднимаем левую ногу вверх (вдох), плавно опускаем вниз (выдох)И. п.: то же. | 5-6 раз |
| 3. | «Ищу маму кошку» | Укрепление шейных позвонков | И.п.: лежа на животе.Приподнять голову, поворот головой вправо (вдох), влево (выдох)И.п.: то же | 5-6 раз |
| 4.  | «Котенок сердитый» | Укрепление мышечного корсета позвоночника | И.п. : стоя на четвереньках приподняться, голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх «фыр-р-р-р».Дыхание произвольноеИ.п.: то же. | Удерживание позы 10-15 секунд |
| 5. | «Котенок ласковый» | Упражнение на гибкость | И.п.: стоя на четвереньках голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице. Дыхание произвольное | Удерживание позы 10-15 секунд |

Воспитатель хвалит детей, предлагает встать с постели и перейти к водным процедурам.