##### Гимнастика после дневного сна.

##### I. "Мы проснулись"

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки вверх и опускать вниз. (4 раза)

2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. «Велосипед» - и.п.: то же. Имитация езды на велосипеде

3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)

5. «Мы проснулись» - и.п.: стоя, руки внизу. Руки вверх, встать на носочки, вдох. Опустить руки – выдох.

##### II. «Пробуждение солнышка» первая часть.

1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. «Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. (4 раза)

3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. «Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)

6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

Обычная ходьба босиком.

##### III. «Пробуждение солнышка» вторая часть.

1. «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

2. «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя в вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и. п.

3. «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.

5. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.

6. «Солнышко смеется» - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

##### IV. «Заинька – зайчишка»

1. «Заинька, подбодрись, И. п.: стоя, руки вдоль

серенький, потянись» туловища. Приподняться

на носки, руки через

стороны вверх.

2. «Заинька, повернись, И. п.: стоя, руки на

поясе.

серенький, повернись» Повороты туловища

вправо-влево, затем в и. п.

3. «Заинька, попляши, И. п.: то же. Мягкая

серенький, попляши» пружинка.

4. «Заинька, поклонись, И. п.: то же. Наклоны

серенький, поклонись» туловища вперед.

5. «Заинька, походи, И. п.: то же. Ходьба на

серенький, походи» месте.

6. «Пошел зайка Ходьба по ребристой

по мосточку» доске.

7. «Да по кочкам, Ходьба по резиновым

да по кочкам» коврикам. 3 притопа.

##### V. «Ветерок»

1. «Ветерок» - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

2. «Полет ветерка» - и. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. «Ветерок играет» - и. п.: то же, упор руками на локти.

4. «Ветерок гонит тучи» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.

5. «Большие серые тучи» - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

6. «Ветер дует на полями, над лесами и садами» - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

##### VI. «Лесные приключения» часть первая.

1. «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. «Зайчики – побегайчики» - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.

3. «Зайчишки – трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

4. «Любопытные вороны» - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

5. «Белочки на веточках» - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.

6. «Благородные олени» - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

##### VII. «Лесные приключения» часть вторая.

1. «Медведь в берлоге» - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. «Зайчишки-трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

3. «Волчек-серый бочок» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

4. «Лисички-сестрички» - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.

5. «Елочки большие и маленькие» - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

##### VIII. «Путешествие снежинки» часть первая.

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

3. «Снежинки-балеринки» - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.

4. «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

5. «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

##### IX. «Путешествие снежинки» часть вторая.

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.

3. «Клубок снежинок» - и. п.: сидя на кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.

4. «Снежинки-самолетики» - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.

5. «Метель заметает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».

6. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.

##### X. "Цветок"

Спал цветок - И.п.: сидя на корточках, руки

вместе под щекой, глаза

закрыты, голова наклонена.

И вдруг проснулся - И. п.: то же. Медленно открыть

глаза, опустить руки через

стороны, встать.

Больше спать И. п.: стоя. Повороты головы

не захотел вправо-влево, показать

пальчиком «не захотел».

Потянулся, улыбнулся, Дети выполняют

Взвился вверх и полетел движения по тексту.

(2-3 раза)

**ХI. «Мышки-шкряботушки»**.

1. «Потягушки» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, вытянуть носки ног

2. «Тренируют лапки» - и. п.: то же. Поднять ноги вверх, руками

коснуться ног.

3. «Пугливые мышки» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях.

Приподняться на вытянутых руках, повернуть голову вправо-влево.

4. «Проворные мышки» - и. п.: стоя на средних четвереньках, голова

опущена. Прогнуть спину, голову поднять вверх.

5. «Гибкие спинки» - и. п.: то же. Повторить упражнение №4 с

раскачиванием вперед-назад.

6. «Мышка в норке» - и. п.: стоя, руки вдоль туловища. Присесть и

сгруппироваться.