**Комплексы упражнений**

**игровой оздоровительной гимнастики**

**после дневного сна.**

Старший дошкольный возраст.

***Гимнастика в постели.***

 **Потягивание.**

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочерёдно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

 **«Отдыхаем».**

И.п. – лёжа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

 **Самомассаж головы («помоем голову»).**

И.п. – сидя на корточках. Педагог даёт указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте… Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон… Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь всё чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

***Профилактика плоскостопия.***

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой:

на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприседе («ёжик»), по корригирующим дорожкам («пройдём босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

***Профилактика нарушения осанки.***

 **Физкультминутка «У меня спина прямая».**

И.п. – узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперёд):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом).

Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямёшенька спина (наклоны туловища)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

 **Поза «зародыша» (хатха-йога).**

И.п. – лёжа на спине. Согнуть в колене правую ногу и прижать её руками к животу. Позу удерживать 5-6 секунд и вернуться в и.п. Повторить движение левой ногой, потом двумя ногами. Дыхание ровное, спокойное, мышцы расслаблены. Прижимая колени к животу, поднять голову к коленям и задержаться в этом положении, после чего опустить голову, выпрямить ноги и расслабится. Повторить упражнение несколько раз.

***Дыхательно- звуковая гимнастика***

***«Полёт на Луну».***

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

 **«Запускаем двигатель».**

И.п. – стойка, ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.

 **«Летим на ракете».**

И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.;

долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить «У-у-у – у – у». Повторить 4-6 раз.

 **«Надеваем шлем от скафандра».**

И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох –

Развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.

 **«Пересаживаемся в луноход».**

И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперёд, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

 **«Лунатики».**

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи».

Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

 **«Вдохнём свежий воздух на Земле».**

И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз.