**Гимнастика после сна. Средняя группа.**

I.Вводная часть

Пробуждение детей. Постепенно просыпаются и убирают одеяло в сторону.

(выполняется лежа в кровати).

Крылья носа разотри – 1, 2, 3.

Брови нужно расчесать – 1, 2, 3, 4, 5.

Вытри пот теперь со лба – 1, 2.

Серьги на уши повесь, если есть – 1, 2.

И про щечки не забудем – 1, 2, 3, 4.

Шею, грудь свою погладим – 1, 2, 3.

И погладим наш животик – 1, 2, 3, 4. (По часовой стрелке).

Мы погладим наши ручки – 1, 2, 3, 4. (Снизу вверх).

Не забудем наши ножки – 1, 2, 3, 4. (Снизу вверх).

II. Общеразвивающие упражнения

1. «Поднимаем плечи вверх».

И.п. – ноги на ширине стопы, руки на поясе

Выполнение:

1. – поднять плечи вверх

2. – И.п.

Повтор: 6 раз.

2.«Руки вверх».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

 Выполнение:

1.- Руки через стороны вверх.

2. – И.п.

Повтор: 6 раз

3. «Наклоны в стороны».

И.п. –ноги на ширине плеч, руки к плечам.

 Выполнение:

1.- наклон вправо.

2. – И.п.

 3. – наклон влево

 4. – И.п.

Повтор:6 раз

 4. «Наклоны вниз».

И.п – ноги врозь, руки вдоль туловища.

 Выполнение:

1. – наклониться вперед, руки отвести назад.

2. – вернуться в и.п.

Повтор: 6 раз.

5. «Маятник».

И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки в стороны.

 Выполнение:

 Носок правой ноги на себя, махи ногой назад, вперед. Тоже левой ногой.

 Повтор: по 6 раз.

 6. Прыжки

Выполнение: 30 – прыжки на двух ногах; ходьба; 30- прыжки на правой, левой ноге (15/15).

1. Заключительная часть.

Ходьба по «Тропинке здоровья».

*Мы по коврикам идем*

*Друг за другом босиком.*

*Этот коврик очень важный*

*Он лечебный, он массажный.*

*Этот коврик необычный*

*Пуговичный, симпатичный.*

*Есть следочки для ходьбы,*

*Есть ребристая доска.*

*Будем здоровыми всегда!*

Повтор: 2-3 круга.