**Комплекс игровой оздоровительной гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.**

1. ***Гимнастика в постели***( 2-3 мин.)
2. - Потягивание.
И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, отпустить. ( тоже самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой)

2)- «Отдыхаем»
 И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

1. **Профилактика плоскостопия**(2-3 мин.)

Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног. Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удержать на весу. Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги

1. **Профилактика нарушений осанки**(2-3 мин.)

***«Почки-листочки»***

И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - «почки» разжать кулаками - « распустились листочки». Поднять руки вверх и повторить то же самое;

Наклоны в стороны;

«Кустик дерево»

И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п;

« Где берёзка, где рябина?»

И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;

«Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

**4. Водные процедуры (умывание, обливание рук до локтя прохладной водой)**