**Гимнастика после сна для детей старшего дошкольного возраста.**

**Январь.**

*Пробуждение.*

Сладко спит под снегом елка.

- Эй, зеленая иголка.

Не пора ли просыпаться

И на праздник отправляться?

*Ходьба по ребристым и массажным дорожкам, комбинированный бег.*

Наша елка зелена, и нарядна, и стройна.

Всех друзей и всех подруг

Приглашает елка в круг.

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Колючие иголочки».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-3 – вытянуть руки вперед, пошевелить пальцами, произнести «колючие»; 4 – вернуться в и.п. (6 раз).

**«Кто сидит под елкой?».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклониться вперед; 2 – руки вытянуть перед собой; 3 – развести руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. (6 раз).

**«Спрячемся под елкой».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-4 – присесть, опустить голову. Руками обхватить колени, произнести «спрятались»; вернуться в и.п. (6 раз).

*Дыхательная гимнастика.*

**«Чем пахнет елка?».** И.п.: ноги на ширине плеч. Руки на поясе. 1-2 – развести руки в стороны, глубокий вдох носом; 3-8 – вернуться в и.п., на выдохе произнести «ёл-ка пах-нет смо-лой» (5 раз).

*Самомассаж.*

Прокатывание шишек между ладонями.

*Водные процедуры.*

К ёлке, дети, подходите. Мыло хвойное берите.

Чисто-чисто умывайтесь Да посуше вытирайтесь.

**Гимнастика после сна для детей старшего дошкольного возраста.**

**Февраль.**

*Пробуждение.*

Трубит горнист, поет труба.

Довольно спать! Вставать пора!

У солдат по распорядку

После сна всегда зарядка.

*Ходьба по ребристым и массажным дорожкам, комбинированный бег.*

Мы уверенно шагаем,

Мы усталости не знаем.

Мы отважны и храбры,

Нам преграды не страшны!

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Мы сильны!»**

И.п.: ноги на ширине плеч, пальцы рук сцеплены над головой в замок. 1-4 - наклонить туловище влево-вправо, вперед-назад; 5 – вернуться в и.п. (5 раз).

**«Мы ловки!»**

И.п.: ноги на ширине плеч. Руки на поясе. 1-2 – присесть с упором на левую (правую) ногу. Правую (леву.) ногу вытянуть вперед; 3-4 – вернуться в и.п. (по 4 раза).

**«Мы храбры!»**

И.п. : основная стойка. 1 – развести руки в стороны, глубокий вдох носом; 2-3 – задержать дыхание; 4-8 – вернуться в и.п., медленный выдох ртом (5-6 раз).

*Самомассаж.*

Прокатывание шишек между ладонями.

*Водные процедуры.*

Мы, солдаты, любим мыться.

Не боимся простудиться.

Нам прохладная вода – Это радость, не беда.

**Гимнастика после сна для детей старшего дошкольного возраста.**

**Март.**

*Пробуждение.*

Дети просыпаются, Маме улыбаются, Добрые слова ей говорят.

Сами умываются, сами одеваются И ее порадовать хотят.

*Ходьба по ребристым и массажным дорожкам. Комбинированный бег.*

Малыши – и сын, и дочь – Рады мамочке помочь.

И не только в мамин день Потрудиться им не лень!

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Стираем».** И.п.: основная стойка. 1 – наклониться; 2 – потереть ладонь о ладонь; 3 – выполнить руками маховые движения вправо-влево; 4 – выпрямиться. Вытянуть руки вверх; 5 – вернуться в и.п. (6 раз).

**«Моем пол».** И.п.: основная стойка. 1 – наклониться, коснуться руками пола; 2-3 – потянуться руками влево-вправо; 4 – вернуться в и.п. (5-6 раз).

**«Гладим белье».** И.п. : ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы сцеплены в замок. 1 – руки вытянуть вперед; 2 – вернуть в и.п. (6-8 раз).

**«Убираем игрушки».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. 1 – присесть, коснуться правой (левой) рукой пола; 2 – вернуться в и.п. (по 6 раз).

*Дыхательная гимнастика.*

**«Мама спит, она устала».** И.п.: основная стойка. 1 – поднять руки вверх, глубокий вдох носом; 2-7 – медленно наклониться вперед, коснуться руками пола, на выдохе произнести «тс-с-с-с-с»; 8 – вернуться в и.п. (5-6 раз).

*Самомассаж.*

Сбор мелких предметов пальцами ног.

*Водные процедуры.*

Устали трудиться?

Грустить не годиться.

Чтобы взбодриться,

Прохладной водицей пора нам умыться.

**Гимнастика после сна для детей старшего дошкольного возраста.**

**Апрель.**

*Пробуждение.*

Растаял снег на кочке.

Кому ж весну встречать?

Эй, первые цветочки.

Вам пора вставать!

*Ходьба по ребристым и массажным дорожкам. Комбинированный бег.*

Подснежники весенние,

Листочки расправляйте,

Головки поднимайте,

К солнцу потянитесь,

Детям улыбнитесь.

*Общеразвивающие упражнения.*

**«К солнцу тянуться цветы».** И.п.: основная стойка. 1-4 – поднять голову, руки к плечам, вперед, вверх; 5 – вернуться ви.п. (6 раз).

**«Сильный ветер».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклониться вперед, руки отвести назад; 2 – выпрямится, поднять руки вверх, потянуться; 3 – вернуться в и.п. (6 раз).

**«Мягкие травинки».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – присесть, коснуться пальцами рук пола; 2 – вернуться в и.п. (6 раз).

**«Проснулись насекомые».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Чередование прыжков и ходьбы с высоким подниманием коленей (1 мин).

*Дыхательная гимнастика.*

**«Чем пахнут цветы?».** И.п.: основная стойка. 1 – глубокий вдох носом; 2-5 – на выдохе произнести «пах – нут ме - дом»; 6 – вернуться в и.п. (5 раз).

*Самомассаж.* Прокатывание теннисных шариков между ладонями.

*Водные процедуры.*

Как подснежник закалялся? Холодов он не боялся.

Из-под снега появился, Ледяной водой умылся.

**Гимнастика после сна для детей старшего дошкольного возраста.**

**Май.**

*Пробуждение.*

Светит солнце ярко, на лужайке жарко.

Бабочки проснулись, сладко потянулись.

*Ходьба по ребристым и массажным дорожкам, комбинированный бег.*

Над цветочною поляной кружит пестрый хоровод.

Это бабочки-летуньи ждали лета целый год.

*Общеразвивающие упражнения.*

**«Расправляем крылья».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-2 – соединить локти перед собой, вернуться в и.п. (5-6 раз).

**«Отрываемся от земли».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнять одновременно махи руками и прыжки. (30 сек).

**«Перелетаем с цветка на цветок».**

Бегать, выполняя махи руками. По сигналу остановиться и присесть на корточки (1 мин).

**«Собираем нектар».**

И.п.: основная стойка. 1 – наклониться вперед, руки отвести назад; 2 – вер. в и.п. (5-6 раз).

*Дыхательная гимнастика.*

**«Сладкий аромат цветов».**

И.п.: основная стойка. 1 – руки отвести в стороны; 2 – глубокий вдох носом; 3-6 – наклониться вперед, медленный выдох ртом; вернуться в и.п. (5-6 раз).

*Самомассаж.*

Прокатывание каштанов между ладонями.

*Водные процедуры.*

Бабочка – красавица, чтобы всем понравиться,

На травинку опустилась, свежею росой умылась.