**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 1**

1. В кроватках

1. «*Потягушки».* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

 Потягивание, вернуться в и. п.

2. *«Горка*». И п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.

 Опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и. п.

3. *«Лодочка».* И. п.: лежа на животе, руки вверх.

 Прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и. п.

4*. «Волна*». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе.

 Сесть справа от пяток, руки влево, и. п., сесть слева от пяток, руки вправо, и. п.

1. Возле кроваток

5*. «Мячик*». И. п.: прыжки на двух ногах.

1. Дыхательное упражнение

6. *«Послушаем свое дыхание».* И. п.: мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

1. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 2

«ПРОГУЛКА В ЛЕС»

I. В кроватках

1. «*Потягушки».* И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. «*В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).*

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

 Вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и. п.

II.Возле кроваток

3. «*Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».*

 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

 Вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и. п., выдох, наклон.

4. «*Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».*

 И. п.: вдох, руки в стороны, выдох. Наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

5*. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди*).

 И. п.: руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох - присесть.

6. *«Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза*). И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и. п.

III. Дыхательное упражнение

7. «Лес шумит». И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И. п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 3

I. В кроватках

 *Кто спит в постели сладко?*

 *Давно пора вставать.*

 *Спешите на зарядку,*

 *Мы вас не будем ждать!*

 *Носом глубоко дышите,*

 *Спинки ровненько держите.*

1. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И. п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и. п., вдох.
3. И. п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и. п. (одновременно опустить).
4. И. п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек), вернуться в и. п.
5. И. п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться. Руки к плечам, ноги лежат на кровати, держать, и. п.
6. И. п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута – вдох-выдох.

II. Возле кроваток

1. *«Хлопушка».* И. п.,-стоя на коленях, ру­ки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

III. Дыхательное упражнение

1. *«Лес шумит».* И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И. п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 4

«САМОЛЕТ»

1. В кроватках
2. И. п.: сидя, «по - турецки». Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

 *Пролетает самолет,*

 *С ним собрался я в полет.*

1. И. п. тоже. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же в левую сторону.

  *Правое крыло отвел,*

 *Посмотрел.*

 *Левое крыло отвел,*

 *Поглядел.*

1. И. п. тоже. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

 *Я мотор завожу*

 *И внимательно гляжу*.

.

1. Возле кроваток
2. И. п.: Встать на носочки и выполнить летательные движения.

 *Поднимаюсь ввысь, Лечу.*

 *Возвращаться не хочу.*

1. И. п.: крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть (повторить 8-10 раз).
2. И. п.: быстро моргать глазами 1-2 минуты.
3. Дыхательное упражнение
4. *«Регулировщик*». И. п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 5

«Снеговик»

1. В кроватках

Раз и два, раз и два (имитируют лепку снежков)

Лепим мы снеговика.

Мы покатим снежный ком (поочередно проводят по шее справа и слева).

Кувырком, кувырком (проводят пальцами по щекам сверху вниз).

Мы его слепили ловко (растирают указательными пальцами крылья носа),

Вместо носа есть морковка.

Вместо глазок – угольки (прикладывают ладони ко лбу и «козырьком» и растирают).

Ручки – веточки нашли (трут ладонями друг о друга).

А на голову – ведро (указательными и средними пальцами растирают точки перед ушами и за ними).

Посмотрите, вот оно! (кладут обе ладони на макушку и покачивают головой).

II.Возле кроваток

Сидя на стульчиках

* «*согреем за­мерзшие ножки после прогулки по снегу*»: ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить,
* «*рисовать*» ногами в воздухе различные геометричес­кие фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, под­нимать ноги на носки, максимально отры­вая пятки от пола; из того же и. п. подни­мать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

Каждое упражнение повторить шесть - восемь раз.

1. Дыхательное упражнение

«*Свеча*». И. п. – ноги на ширине стопы, руки в «замке», большие пальцы рук сомкнуть – «свеча». Ребенок через нос набирает воздух, собрав губы «трубочкой» дует на свечу (задувает). Выдох спокойный.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 6

1. В кроватках
2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и. п.
3. *«Бревнышко».* И. п.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.
4. *«Лодочка».* И. п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и. п. -выдох.
5. *«Шлагбаум».* И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу, и. п., поднять левую ногу, и. п.
6. «*Божья коровка».* И. п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и. .

II.Возле кроваток

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

И. п. *-* сидя на стульчиках. Педагог дает ука­зания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горя­чая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, на­мыливайте 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 все 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!»

III. Дыхательное упражнение

7. «Ветер шумит в трубе».

Я ветер сильный, я лечу, лечу, куда хочу:
Хочу налево посвищу, хочу подуть направо,

Могу подуть вверх – в облака, а пока – я тучи разгоню.

Руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой и дуть. Голова прямо – вдох, голова направо – выдох, губы трубочкой.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 7

1. В кроватках
2. И. п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, подтянуться, руки вперёд, и. п.
3. И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и. п.
4. И. п.: Сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и. п.
5. «*Пешеход*». И. п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
6. Возле кроваток
7. «*Молоточки*». И. п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

И. п.: руки на поясе, перекат с носков на пятки.

III. Дыхательные упражнения « Мы строим дом»

1. «*Поднимаем кирпичи*». И. п. - ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох. 2 – выдох. Наклониться вперед, пальцы сжать в кулак («Ух!»). 3 – вдох. 4 - вернуться в и. п.

2. «*Кладем раствор*». И. п. - ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох. 2 – выдох. Поворот туловища вправо (влево). Мах правой (левой) рукой в сторону. Назад, вперед («Раз!»). 3 - вернуться в и. п.

3. «*Белим потолок*». И. п. - ноги врозь, руки опущены. 1 -вдох - поднять правую руку вверх-назад; 2 - выдох - опустить правую руку; 3 - вдох - поднять левую руку вверх-назад; 4 - выдох - опустить левую руку.

4. «*Наклеиваем обои*». И. п. - основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 - вдох; 2 -выдох - подняться на носки, прямые руки вверх; 3 - вдох; 4 - выдох - вернуться в И. п.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 8

I. В кроватках

1. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу (прямую). И. п. Поднять левую ногу (прямую), и. п.

2. И. п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и. п.

3. И. п.: лежа на спине, руки вверху. Поворот туловища вправо, и. п., поворот туловища влево, и. п.

4. И. п.: лежа на спине, руки за головой. Свести локти впереди (локти ка­саются друг друга) - выдох, и. п., локти касаются кровати - вдох.

5. И. п.: сидя, ноги скрестить, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

II.Возле кроваток

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

6. *«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 четыре-шесть раз.

III. Дыхательное упражнение

7. «Лягушонок». И. п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а-а».

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»