

|  |  |
| --- | --- |
| **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 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.  Возле кроваток  5*. «Мячик*». И.п.: о.с.      Прыжки на двух ногах.  Дыхательное упражнение  6. *«Послушаем свое дыхание».*  И.п.: о.с., 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.  Ходьба по дорожке «Здоровья» | **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 2**  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.: о.с. 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.: о.с. 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.*  И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.  И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.  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).  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.  И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на кровати, держать, и.п.  И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута – вдох-выдох.  II. Возле кроваток      7.*«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  *«Послушаем свое дыхание».*  И.п.: о.с., 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.  IV. Ходьба по дорожке «Здоровья» | **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 4**  В кроватках   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.*  И.п. тоже. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же в левую сторону.  *Правое крыло отвел,*  *Посмотрел.*  *Левое крыло отвел,*  *Поглядел.*  И.п. тоже. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.  *Я мотор завожу*  *И внимательно гляжу*.    Возле кроваток  И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнить летательные движения.  *Поднимаюсь ввысь,  Лечу.*  *Возвращаться не хочу.*  И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть (повторить 8-10 раз).  И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 минуты.  Дыхательное упражнение  *«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**  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, го 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.  Дыхательное упражнение  «Снежинки». И. п.: о. с., руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).  IV. Ходьба по дорожке «Здоровья» | **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 6**  В кроватках  И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.  *«Бревнышко».* И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.  *«Лодочка».* И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам-  вдох, и.п. -выдох.  *«Шлагбаум».* И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.  «*Божья коровка».* И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.  II.Возле кроваток  *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.*«Насос»*  Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища вдоль туловища в сторону – выдох. Руки скользят вдоль туловища в сторону, при этом произносить «с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.  IV. Ходьба по дорожке «Здоровья» |
| **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 7**  В кроватках  И. п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, подтянуться, руки вперёд, и.п.  И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.  И.п.: Сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.  «*Пешеход*». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.  Возле кроваток  «*Молоточки*». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.  И.п.: о.с., Руки на поясе, перекат с носков на пятки.  III. Дыхательные упражнения.  «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» | **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 скрестно, 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. Подыши одной ноздрей  Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.  1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).  2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.  IV. Ходьба по дорожке «Здоровья» |
| **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 9**  . I. В кроватках  *1. Светит солнышко в окошке*  *Смотрит в нашу комнату*  *Мы захлопаем в ладоши*  *Очень рады солнышку.*  Дети просыпаются, хлопают в ладоши  *Разбудили нос,*  *Разбудили уши.*  *Разбудили рот*  *Разбудили глазки*  Потираем, зеваем, открываем, закрываем глазки (3-4 раза)  II. Возле кроваток  *Разбудили руки*  *Разбудили ноги*  *Ну, а чтоб совсем проснуться*  *Надо сильно потянуться*  *Руки вверх, руки вниз*  *Чтоб совсем ты не раскис*  Рывки руками, махи ногами 3-4 раза  III. Дыхательное упражнение  8. «*Ладошки*». И.п. — встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — поза экстрасенса.      Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.      Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.      Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновенье расслабляются.  IV. Ходьба по дорожке «Здоровья» | **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 10**  I. В кроватках  1. И.п.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.  *В группу жук к нам залетел,*  *Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»*  2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в    другую сторону.  *Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел.*  *Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел.*  3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.  *Жук на нос хочет сесть,*  *Не дадим ему присесть.*  4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.  *Жук наш приземлился.*  5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок» и встать.  *Зажужжал и закружился*  6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.  *Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко,*  *Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.*  7.  Поднять руки вверх, посмотреть вверх.  *Жук наверх полетел*  *И на потолок присел*  8.  Подняться на носки, смотреть вверх  *На носочки мы привстали,*  *Но жучка мы не достали.*  9. Хлопать в ладоши.  *Хлопнем дружно, Хлоп -хлоп-хлоп.*  10. Имитировать полет жука.  *Чтобы улететь не смог,*  *«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж»*  III. Дыхательное упражнение  11. «*Пчелка*». Пчелка гуди. С поля литии - медок неси. Ж-ж-ж-ам!  Дети легко взмахивают кистями рук. На выдохе произносить звук (ж-ж-ж).  В конце сделать активный выдох ртом и сказать «ам».  Ходьба по дорожке «Здоровья» |
| **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 11**  I. В кроватках  1. И. п.: Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальцем правой руки    показать траекторию её движения, следить глазами.  *Капля первая упала – кап!*       То же проделать другой рукой.  *И вторая прибежала – кап!*  2.  И.п.: то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.  *Мы на небо посмотрели,*  *Капельки «кап-кап» запели,*  *Намочились лица.*  3.  И.п.: то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги .  *Мы их вытирали.*  II.Возле кроваток  4.  И.п.: о. с. Показать руками, посмотреть вниз.  *Туфли, посмотрите, мокрыми стали.*  5.  И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.  *Плечами дружно поведём*  *И все капельки стряхнём.*  6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза  *От дождя убежим.*  7. И.п.:о.с. Приседания.  *Под кусточком посидим.*  III. Дыхательное упражнение  8. «*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» | **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 12**  I. В кроватках  1. «*Весёлые ручки*».  И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, 1-2 – поднять согнутые ручки, хлопнуть перед грудью, сказать «Хлоп» - 4 раза.  2. «*Весёлые ножки*».  И.п.: лёжа, поочерёдно поднимать 1-2 левую (правую) ногу, хлопнуть руками под коленями, сказать «Хлоп» - 4 раза.  3. «*Пальчики пляшут*».  И.п.: лёжа. руки вдоль туловища. Движения пальцев ног – 4 раза.  4. «*Нам весело*». И.п.: сидя. повороты головы вправо-влево – 4 раза.  5. Дыхательные упражнение «*Попьём чаю*».   И.п.: сидя, взять в руки «чашку» имитируя, что собираемся пить чай , носом  «вдох», рот трубочкой, подуем на чай.  II. Возле кроваток  6.«У *меня спина прямая».*  И.п.*-*узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.  *У меня спина прямая, я наклонов не боюсь*(наклон вперед)*:*  *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, прямешенька спина*(наклоны туловища)!  *Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два*(повороты туловища)!  III. Дыхательное упражнение  7.*«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 № 13**        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 «езда на велосипеде».  3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.  4. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.  II.Возле кроваток   «*Запускаем двигатель*». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п. – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-». Повт.4-6раз.  «*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». Повтор - 4-6раз.  «*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». Повтор – 4-6 раз.  «*Пересаживаемся в луноход*». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох- и.п.; выдох- полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повтор - 4-6р.  «*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». Повтор по три-четыре раза в каждую сторону.  III. Дыхательное упражнение  «*Вдохнем свежий воздух на Земле*». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повтор - 4-6раз.  IV. Ходьба по дорожке «Здоровья» | **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 14**        I. В кроватках   Осьминожка тянет ножки, (Полное расслабление)   Осьминожка поджала ножки (Небольшое напряжение)  Раскрылась осьминожка (Полное расслабление)  *А теперь мы – рыбки*  *Поиграем плавничками,*  Руки на плечах, медленные круговые движения плечами  *Проверим чешуйки,*  Круговые движения плечами  *Расправим плавнички*  Провести руками вдоль тела  *У рыбки хвостик играет.*  Медленные движения пальцами ног или поочередное поднимание  *Расправим верхний плавничок,*  *Поиграем плавничком*  Перевернуться на живот, «потряхивание» спинкой  *А теперь мы – звездочки,*Лежа на спине  *Раскрылись звездочки.*  Полное расслабление, руки раскинуты  *Поплаваем, как жучки - водомеры.*  Поелозить по кровати на животе вперед и назад  *Потянулись, встряхнулись,*  *Вот и проснулось морское царство.*  Возле кроваток  13*. «Морской конек*». И.п.: о.с. Прыжки подскоками.  Дыхательное упражнение  14. *«Послушаем дыхание моря».*  И.п.: о.с., 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.  Ходьба по дорожке «Здоровья» |
| **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 15**  I. В кроватках  1.        *Спит лисичка, детки спят,*  *Хвостики у всех лежат… (*Полное расслабление)  2.        *Лисья семья проснулась,*  *Заиграла детвора:*  *Коготки повыпускали,*  Небольшое напряжение пальцев, расслабление  3.        *Лапками помахали,*  *Вот передние играют, (*Медленные взмахи руками)  4.        *Все, устали, отдыхают.* (Полное расслабление)            5.        *Хорошо им отдыхать,*  *Задние хотят играть.*  *Тихо-тихо начинают,*  *Коготки все выпускают,*  Шевелят пальцами ног, движения ступнями ног  6.        *Плавно, медленно, легонько*  *Лапки кверху поднимают (*Спокойное поднимание ног)  7.        *Лапы кверху поднимают, лапами пинают –*  *Вот как задние играют.*  Поочередное поднимание ног, круговые движения ногами  8.        *Все, устали, отдыхают.  (*Полное расслабление)  9.        *Надоело хвостику лежать,*  *Надо с ним нам поиграть:*  *На локти и колени встали,*  *Хвостом дружно помахали,*  На локтях и коленях ритмичные движения влево – вправо  10.        *Головушкой покачали.* (Кивки головой вперед)  11.        *Налила лисица молока, лакай дружнее, детвора.*  Прогибание спины, имитация лакания молока  12.        *Легли лисята на живот,*  *Откинули лапки.*  *Легко лисятам, хорошо,*  *Отдыхают цап-царапки. (*Полное расслабление на животе)  13.        *Лисята шерсткой потрясли,*  *Вздохнули и гулять пошли.*  Общее потягивание  II. Ходьба по дорожке «Здоровья» | **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 16**  I. В кроватках  *Кошечка проснулась,*  *Легко потянулась,*  Легкое потягивание  *Раскинула лапки, выпустила коготки*  Расслабление, напрячь пальцы*,*  *В комочек собралась,*  *Выпустила коготки,*  Небольшое напряжение  *И снова разлеглась.*  Полное расслабление  *Кошечка задними лапками*  *Легонько пошевелила,*  Пошевелить пальцами ног, стопами легко напрячься,  *Расслабила лапки.*  Расслабиться  *Кошечка замерла –*  *Услышала мышку,*  Общее напряжение  *И снова легла – вышла ошибка.*  Общее расслабление  *Кошечки, проверьте свои хвостики,*  *Поиграйте, кошечки, хвостиком.*  Повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо  *Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно.*  Прогибание спины с продвижением вперед  *Кошечка потянулась,*  *Кошечка встряхнулась и пошла играть.*  Общее потягивание  II. Дыхательное упражнение  12.    «*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.  III. Ходьба по дорожке «Здоровья» |
| **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 17**  I. В кроватках  *Спят все, даже часики спят.*  *Заведем часики: Тик-так – идут часики.*  Движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается  *Тик -так – идут часики –*  Движения руками в стороны в медленном темнее с постепенным ускорением  *Остановились часики.*  Расслабление рук  *Тик -так – идут часики –*  Движения в стороны головой  *Остановились часики.*  Общее расслабление  *Тик-так – идут часики.*  Движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами)  *Остановились часики,*  Общее расслабление  *Тик-так – идут часики.*  Движения животом (кто как может)  *Остановились часики.*  Общее расслабление  *Отремонтируем часики: Чик-чик.*  Движения руками (имитация)  *Пошли часики и больше не останавливаются*  Дети встают  II. Дыхательное упражнение    12.    «*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.  III. Ходьба по дорожке «Здоровья» | **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 18**  I. В кроватках  *Сегодня мы – воздушные шарики.*  *Надуваем шарики,*  Вдох через нос  *Надулись пальчики рук,*  Медленное шевеление пальцами рук  *Выпустили воздух.*  Расслабление  *Надулись ручки –*  Медленные взмахи руками, небольшое напряжение  *Выпустили воздух.*  Расслабление  *Надулись пальчики ног –*  Медленное шевеление пальцами ног  *Выпустили воздух.*  Расслабление  *Надулись ножки –*  Медленное поднимание ног, небольшое напряжение  *Выпустили воздух.*  Расслабление  *Мы – воздушные шары,*  *Мы катаемся с горы.*  Перекатывание на спине влево – вправо  *Мы – воздушные шары,*  *Мы катаемся с горы.*  Перекатывание на животе влево – вправо  *Сильно-сильно надулись воздушные шарики –*  Общее напряжение  *Выпустили воздух.*  Общее расслабление  *Надулись немного шарики и покатились в группу*  Дети встают  II. Дыхательное упражнение  15.   *«Воздушные шары».* Выполнять в ходьбе по группе. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).  III.   Ходьба по дорожке «Здоровья» |
| **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 19**  I. В кроватках  *Спят рыбки*  *Пошевелили тихонько*  *Правым плавничком,*  Пошевелить пальцами правой руки, кистью, всей рукой  *Левым плавничком.*  Пошевелить пальцами левой руки, кистью, всей рукой  *Отдыхают плавнички.*  Расслабление  *Поиграем плавничком на спинке.*  Лежа на животе, движения спиной влево – вправо  *Поиграем хвостиком*  *(кончик хвоста, весь хвостик)*  Пошевелить пальцами ног, ступней, всей ногой  Общее поглаживание  *Потянемся –*  Потягивание  *Проснулись рыбки.*  Подъем  II. Возле кроваток  8*. Рыбки резвятся*. И.п.: о.с.      Прыжки на двух ногах.  III. Дыхательное упражнение  9. *«Послушаем дыхание моря».*  И.п.: о.с., 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.  IV. Ходьба по дорожке «Здоровья» | **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 20**  I. В кроватках  *Объявляется подъем!*  *Сон закончился – встаем!*  *Но не сразу.*  *Сначала руки*  *Проснулись, потянулись.*          Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми                                        руками вперед-вверх, согнутыми руками в стороны.  *Выпрямляются ножки,*  *Поплясали немножко.*  Движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.  *На живот перевернемся,*  *Прогнемся.*                                     Упражнение «Колечко»  *А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.*                                     Упражнение «Мостик»  *Немножко поедем*  *На велосипеде.  (*Имитация движений велосипедиста)  *Голову приподнимаем, (*Приподнимают голову)  *Лежать больные не желаем*. (Встают)  II. Возле кроваток  8*. Мячик*. И.п.: о.с.      Прыжки на двух ногах.  III. Дыхательное упражнение  9. *Послушаем свое дыхание.*  И.п.: о.с., 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.  IV. Ходьба по дорожке «Здоровья» |
| **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО  СНА № 21**  И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.  И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.  И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, и.п., вдох (через нос).  И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.  И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.  И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.  *Дыхательные упражнения*  «Аист».  На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки,  произнося «ш-ш-ш».  «Воздушные шары».  Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).  «Ворона».  И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».  «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».  И.п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.  «Ежик».  И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»). | **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО  СНА № 22**  И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.  И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.  И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.  *«Пешеход».*И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.  «*Молоточки».*И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.  И.п.: о.с, руки на пояс, перекат с носков на пятки.  *Дыхательные упражнения*  «Насос».  Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести  «с-с-с».  «Обними плечи».  И.п.: о.с, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.  «Лиса», «Кошка», «Тигр на охоте».  Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу», «кошка ищет мышку») и т.д.  «Малый маятник», «Маятник».  И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться — вдох. |
| **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО  СНА № 23**  И.п.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами). Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.  И.п. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону.  Правое крыло отвел, посмотрел.  Левое крыло отвел, поглядел.  И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью.  Я мотор завожу  И внимательно гляжу.  И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.  Поднимаюсь ввысь, лечу.  Возвращаться не хочу.  И.п.: о.с, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повтор. 8-10 раз).  И.п.: о.с, быстро моргать глазами 1—2 мин.  *Дыхательные упражнения*  «Свеча».  И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).  «Снежинки».  И.п.: о.с, руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).  «Регулировщик».  И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движением, сделать вдох. Снова поменять положение рук — выдох.  «Рубка дров» или «Дровосек».  Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».  «Плечики».  И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха  носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»). | **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО  СНА № 24**  *«Глазки просыпаются».*  Глазки нужно открывать,  Чудо чтоб не прозевать.  И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - зажмурить глаза; 3-4 - широко открыть глаза.         Повторить 6 раз  *«Ротик просыпается».*  Ротик мой просыпайся,  Чтоб пошире улыбаться.  И. п. -лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - открыть широко ротик; 3-4-закрыть ротик и улыбнуться. Повторить 6 раз.  *«Ручки просыпаются».*  Ручки кверху потянулись,  До солнышка дотянулись  И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять правую руку вверх; 3—4 - отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой. Повторить 6 раз.  *«Ножки просыпаются».*  Будем ножки пробуждать,  Их в дорогу у собирать.  И. п. - лежа на спине, руки вверху. 1-2 - потянуть на себя правую ногу носком; 3-4 - и. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.  *«Вот мы и проснулись».*  К солнышку мы потянулись  И друг другу улыбнулись!  И. п. - встать около кровати на коврик. 1-4 - поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.  *Дыхательные упражнения*  «Аист».  На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки,  произнося «ш-ш-ш».  «Воздушные шары».  Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).  «Ворона».  И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».  «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».  И.п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.  «Ежик».  И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»). |
| **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО  СНА № 25**  И.п.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).  И.п. то же, быстро моргать глазами 1—2 мин.  И.п. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движе-ниями указательных пальцев в течение 1 мин.  И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.  И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.  И.п. то же, отвести глаза вверх, вниз.  *Дыхательные упражнения*  «Лыжник».  И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).  «Насос».  Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести  «с-с-с».  «Обними плечи».  И.п.: о.с, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.  «Повороты головы».  И.п.: о.с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа — вдох, слева (вдох). Выдох уходит в промежутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой. | **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО  СНА № 26**  *«Потягушечки».*  Вот почти мы все проснулись  И в кроватке потянулись.  И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты. 1-2 - потянуться одновременно ногами и руками, растягивая  позвоночник; 3-4 - и. п. Повторить 6 раз  2. *«Проснулись».*  Вот проснулись ручки,  Вот проснулись ножки  И хотят скорей бежать  К маме по дорожке.  И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты.  1-4 - поочередно тянуть от себя правую и левую руку; 5-8 - правую и левую ногу *(носком, затем пяткой).*Повторить 6 раз.  3*. «Клубочек».*  Не хотим мы простывать,  Хоть и начали дрожать.  Мы совсем уже проснулись,  К солнышку мы потянулись.  И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно; 3-4 - раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться. Повторить 6 раз.  4.        *«Пальчики».*  Пальчики хотят проснуться,  Чтоб в водичку окунуться.  И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. Растирать ладони до появления тепла.  5.        «Умоемся».  А теперь лицо умоем,  Глазки широко раскроем.  И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. 1-4 - «умыть» лицо теплыми руками. Повторить 2 раза.  Вот готовы мы вставать,  Бегать, прыгать и играть!  *Дыхательные упражнения*  «Тихоход».  Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».  «Трубач».  Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».  «Ушки».  И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. |
| **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО  СНА № 27**  И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и,п.  И.п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.  И. п. лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.  И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) — выдох, и.п., локти касаются пола — вдох.  И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх - вдох, выдох.  И.п.: о.с, принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.  *Дыхательные упражнения*  «Тихоход».  Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов —          выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».  «Трубач».  Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».  «Ушки».  И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.  «Цветок  распускается».  И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).  «Сердитый ежик».  Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р». | **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО  СНА № 28**  «Глазки просыпаются».  Слегка глазки растираем,  А потом сладко зеваем.  И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 - слегка погладить закрытые глаза; 5-8 - сделать расслабляющий звук зевоты. Повторить 4 раза.  2.        *«Головка проснулась».*  Мы почти уже проснулись  И друг другу улыбнулись.  И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.  1-2 - поворот головы на подушке вправо; 3-4 - и. п.; 5-6 - поворот головы на подушке влево; 7-8 - и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. Повторить 6 раз.  3.        *«Ручки проснулись».*  Потянулись мы немножко.  Здравствуй, солнышко в окошке!  И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую руку вверх;  2-3 - потянуть правую руку; 4 - опустить на постель правую руку. То же для левой руки. Повторить 6 раз.  4.        «*Ножки проснулись».*  Хотим тоже потянуться  И совсем-совсем проснуться.  И. п. - то же. 1 - прямую правую ногу поднять вверх; 2-3 - потянуть правую ногу; 4 - опустить правую ногу на постель. То же для левой ноги.        Повторить 6 раз.  5. «*Ножки совсем проснулись».*  Ножками мы поболтаем  И до трех мы посчитаем.  И. п. - лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддерживать ладонями подбородок. 1-8 - поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 4 раза.  Умываться мы идем,  Одеваться мы идем  Очень дружные ребята!  Потом песенку споем.  Ля-ля-ля, ля-ля-ля!  Вот такие мы, друзья!  *Дыхательные упражнения*  «Цветок  распускается».  И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).  «Сердитый ежик».  Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».  «Свеча».  И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»). |
| **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО  СНА № 29**  Кто спит в постели сладко?  Давно пора вставать.  Спешите на зарядку,  Мы вас не будем ждать!  И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.  И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.  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).  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.  И.п.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.  И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.  *Дыхательные упражнения*  «Петушок».  На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам  («ку-ка-ре-ку»).  «Повороты головы».  И.п.: о.с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа — вдох, слева (вдох). Выдох уходит в промежутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.  «Погончики».  И.п.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и.п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.  «Подуем на плечо».  И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону. | **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО  СНА № 30**  *«Глазки просыпаются».*  Глазки нужно открывать,  Чудо чтоб не прозевать.  И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - зажмурить глаза; 3-4 - широко открыть рот. Повторить 6 раз  *«Ротик просыпается.*  Ротик должен просыпаться,  Чтоб пошире улыбаться.  И. п. -лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - открыть широко ротик; 3-4-закрыть ротик и улыбнуться. Повторить 6 раз  *«Ручки просыпаются»*  Ручки кверху потянулись,  До солнышка дотянулись  И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять правую руку вверх; 3—4 - отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой. Повторить 6 раз  *«Ножки просыпаются».*  Будем ножки пробуждать,  Их в дорогу у собирать.  И. п. - лежа на спине, руки вверху. 1-2 - потянуть на себя правую ногу носком; 3-4 - и. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.  *«Вот мы и проснулись».*  К солнышку мы потянулись  И друг другу улыбнулись!  И. п. - встать около кровати на коврик. 1-4 - поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.  *Дыхательные упражнения*  «Тихоход».  Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».  «Трубач».  Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».  «Ушки».  И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.  «Цветок  распускается».  И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон).  Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох). |
| **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО  СНА № 31**  И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.   И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.   И.п. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).   И.п. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.   И.п. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.   И.п.: о.с. ходьба на месте с высоким подниманием колена.  *Дыхательные упражнения*  «Лыжник».  И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).  *«*Паровоз» или «Поезд».  Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».  «Мельница».  Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося  «жр-р-р».  «Партизаны».  И.п.: стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага — вдох, на четыре-шесть шагов выдох с произнесением слова «ти-ш-е-е». | **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО  СНА № 32**  *«Потягушки».*  И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.  *«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.  *«Лодочка».*  И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.  *«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.  *«Мячик».*  И.п.: о.с, прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.  *«Послушаем свое дыхание».*  И.п.: о.с, 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.  *Дыхательные упражнения*  «Каланча».  И.п.: стоя, руки в стороны (вдох), опуская руки, произносить «с-с-с».  «Журавль».  И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.  «Заводные машинки».  И.п.: о.с. Руки в «замок» перед собой, (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить  «ж-ж-ж».  «Журавль».  И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.  «Здравствуй, солнышко!».  И.п.: ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п. |
| **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО  СНА № 33**  *«Потягушечки».*  Вот почти мы все проснулись  И в кроватке потянулись.  И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты. 1-2 - потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник; 3-4 - и. п. Повторить 6 раз.  *«Проснулись».*  Вот проснулись ручки,  Вот проснулись ножки  И хотят скорей бежать  К маме по дорожке.  И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты. 1-4 - поочередно тянуть от себя правую и левую руку; 5-8 - правую и левую ногу *(носком, затем пяткой).*6 раз.  *«Клубочек».*  Не хотим мы простывать,  Хоть и начали дрожать.  Мы совсем уже проснулись,  К солнышку мы потянулись.  И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно; 3-4 - раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться. Повторить 6 раз.  *«Пальчики».*  Пальчики хотят проснуться,  Чтоб в водичку окунуться.  И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. Растирать ладони до появления тепла.  *«Умоемся».*  А теперь лицо умоем,  Глазки широко раскроем.  И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. 1-4 - «умыть» лицо теплыми руками.        Повторить 2 раза.  Вот готовы мы вставать,  Бегать, прыгать и играть!  *Дыхательные упражнения*  «Гуси».  На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».  «Гуси-лебеди летят».  Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».  «Вырасту большой».  И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».  «Дышим животом».  Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.  «Грибок».  И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»). | **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО  СНА № 34**  И.п.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.  В группу жук к нам залетел,  Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»  Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.  Вот он вправо полетел,  Каждый вправо посмотрел.  Вот он влево полетел,  Каждый влево посмотрел.  Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.  Жук на нос хочет сесть,  Не дадим ему присесть.  Направление рукой вниз сопровождают глазами.  Жук наш приземлился.  И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок») и встать.  Зажужжал и закружился  «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».  Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.  Жук, вот правая ладошка,  Посиди на ней немножко,  Жук, вот левая ладошка,  Посиди на ней немножко.  Поднять руки вверх, посмотреть вверх.  Жук наверх полетел  И на потолок присел.  Подняться на носки, смотреть вверх  На носочки мы привстали,  Но жучка мы не достали.  Хлопать в ладоши.  Хлопнем дружно, Хлоп-хлоп-хлоп.  Имитировать полет жука.  Чтобы улететь не смог,  «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».  Жук, вот правая ладошка,  Посиди на ней немножко,  Жук, вот левая ладошка,  Посиди на ней немножко.  Поднять руки вверх, посмотреть вверх.  Жук наверх полетел  И на потолок присел.  Подняться на носки, смотреть вверх  На носочки мы привстали,  Но жучка мы не достали.  Хлопать в ладоши.  Хлопнем дружно,  Хлоп-хлоп-хлоп.  Имитировать полет жука.  Чтобы улететь не смог, «Ж-ж-ж». |
| **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО  СНА № 35**  И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.  *«Бревнышко».* И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.  *«Лодочка».* И.п. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам — вдох, и.п. - выдох.  *«Шлагбаум».*И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.  *«Божья коровка».* И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.  *Ходьба на месте.*  *Дыхательные упражнения*  «Здравствуй, солнышко!».  И.п.: ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.  «Свеча».  И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).  «Снежинки».  И.п.: о.с, руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).  «Сердитый ежик».  Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р». | **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО  СНА № 36**  *«Глазки просыпаются».*  Слегка глазки растираем,  А потом сладко зеваем. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 - слегка погладить закрытые глаза; 5-8 - сделать расслабляющий звук зевоты. Повторить  4 раза.  *«Головка проснулась».*  Мы почти уже проснулись  И друг другу улыбнулись.  И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поворот головы на подушке вправо; 3-4 - и. п.; 5-6 - поворот головы на подушке влево; 7-8 - и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. Повторить 6 раз.  *«Ручки проснулись».*  Потянулись мы немножко.  Здравствуй, солнышко в окошке!  И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую руку вверх; 2-3 - потянуть правую руку; 4 - опустить на постель правую руку. То же для левой руки. Повторить  6 раз.  *«Ножки проснулись».*  Хотим тоже потянуться  и совсем-совсем проснуться.  И. п. - то же. 1 - прямую правую ногу поднять вверх; 2-3 - потянуть правую ногу; 4 - опустить правую ногу на постель. То же для левой ноги. Повторить 6 раз.  *«Ножки совсем проснулись».*  Ножками мы поболтаем  И до трех мы посчитаем.  И. п. - лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддерживать ладонями подбородок. 1-8 - поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить  4 раза.  Умываться мы идем,  Одеваться мы идем –  Очень дружные ребята!  Потом песенку споем.  Ля-ля-ля, ля-ля-ля!  Вот такие мы, друзья!  *Дыхательные упражнения*  «Аист».  На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки,  произнося «ш-ш-ш».  «Воздушные шары».  Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).  «Ворона».  И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».  «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».  И.п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.  «Ежик».  И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»). |