**Гимнастика-пробудка**

**после дневного сна**

****

****

*Уважаемые родители! Предлагаем вашему вниманию материал по ознакомлению с таким режимным моментом в детском саду, как гимнастика после дневного сна.*

  Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10–15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам. Комплекс состоит из нескольких частей: разминочные упражнения в постели, выполнение  простого самомассажа (пальчиковая гимнастика), выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика), ходьба по "тропе здоровья" (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам), игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха, выполнение упражнений с тренажерами.

     Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног). В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.

**Гимнастика-пробудка после дневного сна**

**“Забавные котята”**

   Под негромкую музыку воспитатель будит детей, дети потягиваются, воспитатель предлагает "разбудить руки".

   Дети хлопают в ладоши, потирают друг о друга руки (моются), снимают и надевают колечки, браслеты, часы, застегивают замочки и браслеты на часах. Руки будят лицо: дети потирают глаза, брови, нос и уши. Лицо развеселилось – дети гримасничают языком, губами. Руки будят ноги; поглаживают их, похлопывают. Руки приглашают ноги на праздник. Ноги радостно делают “велосипед” в воздухе, затем встают и отправляются в дорогу.

Темп пробудки медленный, спокойный, комфортный.

1) “Котята просыпаются”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

2) “Потянули задние лапки”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3) “Ищут маму-кошку”. И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4)

а) “Котенок сердитый” И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

б) “Котенок ласковый”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

**Гимнастика после сна**

**(индивидуальные мешочки с набором предметов для выполнения коррекционных упражнений)**

1.Лежа на спине, руки за голову - оттянуть носки, на себя (иголочка, утюжок) поочередно и одновременно.

2. «Велосипед в обратную сторону»- руки вдоль туловища, правый носок на себя, согнуть правую ногу в тазобедренном суставе, затем в коленном и вернуться в и.п., то же с левой ноги.

3. Сидя на полу- пальцами одной ноги захватить карандаш и нарисовать на полу геометрическую фигуру.

 4. Одновременно и поочередно катаем ступнями деревянный цилиндр.

5. Сидя на стуле – собираем пальцами ног платочек поочередно и одновременно.

6. Перекладываем пальцами ног мелкое игрушки.

7. Массажный мяч между ступнями, с надавливанием выполняем массаж данной области.

8. То же, одна нога на мяч, круговые движения стопой, затем смена положения ног.

9. Складываем мягкие пазлы пальцами ног.

10. Ходьба по массажному коврику.

**Гимнастика после сна**

**(лежа в постели)**

1. И.П. лежа на спине ( без подушки) руки вдоль туловища. Спокойно сделать глубокий вдох-выдох ( произвольное кол-во раз)
2. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться руками вверх (2 раза)
3. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки за голову ( 2 раза)
4. И.П. лежа на спине. Повернуться на правый бок, затем на левый бок. Руки вверх ( 2 раза).
5. И.П. лежа на спине, руки под голову. Потянуть правую (левую) ногу пяткой вперед, носок на себя. ( по 4 раза)
6. И.П. лежа на спине, руки вверх. Опустить руки вдоль туловища вернуться в И.П. ( 5 раз)
7. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Обхватить руками согнутое колено. Вернуться в И.П.. Повторить другой ногой.(по 3 раза)
8. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Обхватить руками согнутые в коленях ноги, подбородком коснуться колен. Сделать несколько покачиваний – « Орешек» ( 4 раза)
9. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Спокойный вдох-выдох (3 раза)

**Гимнастика после сна**

***На кроватях***

1. и.п. - лежа на кровати, руки вдоль туловища

1-2 - руки вверх, потянуться

3-4 - опустить, через стороны вниз

(5-6 раз)

2. и.п. - то же

1-2 - поворот туловища влево

3-4-и.п.

5-6 - то же вправо

7-8 - и.п.

(по 3 раза)

3. и.п. - то же

1-2-руки вверх 3-4 - в стороны 5-6 - опустить

(4 раза)

4. и.п. - лежа, руками обхватить кровать

1-2 - поднять ноги (вместе, перпендикулярно кровати)

3-4 - опустить на кровать

(3-4 раза)

5.1-4 - медленно сползать на пол

5-6 - встаем рядом с кроватью

***Стоя на полу***

**1.** и.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу 1-2 - руки перед грудью (вперед)

3-4-на пояс 5-6 - вниз

(4 раза)

2. и.п. - ноги слегка расставить, руки за голову

1-2 - правую руку в сторону, ладонь вверх, за голову 3-4 - то же с левой руки

(6 раз)

3. и.п. - ноги слегка расставить, руки на пояс

1-4 - наклон вперед, вправо, назад, влево, вперед (вращение туловища)

 6-7 - и.п. То же в обратную сторону (по 3 раза)

4. и.п. - ноги вместе, руки на пояс

1-2 - сесть на корточки

3-4 - встать в и.п.

(4-6 раз)

5. и.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе

вдох - руки поднять вверх, потянуться,|

выдох - наклонить туловище вперед, руки опустить вниз

(4-6 раз)