**МОБУ Полянская школа**

**(дошкольные группы)**

**Комплексы бодрящей гимнастики после сна в группе «Почемучки»**

**Воспитатель: Малова Н.М.**

**Комплекс № 1 бодрящей гимнастики после сна**!

***Весёлые ребята (с элементами дыхательной гимнастики)***

Лёжа в кроватке!

Мальчики и девочки дружно просыпаются.

У мальчиков и девочек глазки открываются, веки поднимаются.

Одеяло в сторону тут же убираются.

1, 2, 3, 4, 5 – **гимнастику** нашу нам нужно начать.

*«Проснулись»*. И. п. – лёжа на спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки – вниз. Потянуться – вдох, расслабиться – выдох. Повторять 5 раз, темп медленный.

*«Лепим глазки»*. Погладить закрытые глаза от переносицы к верхнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторять 3 раза, темп умеренный.

*«Рисуем глазами»*. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала в правую сторону, затем в левую. Повторять 5 раз. Каждый ребёнок выполняет в своём темпе.

*«Поцелуй маму»*. Ребёнок вытягивает губки вперёд (от себя, и к себе.

*«Красные ушки»*. И. п. лёжа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла. Каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.

*«В домике»*. Сводим и разводим локти *(вперёд, в стороны)*.

*«Пузырики»*. Надуваем щёчки, и 2 руками их лопаем.

*«Смешной живот»*. И. п. – лёжа на спине, руки на животе. Вдох – надуть живот *(выпятить)*. Выдох – втянуть живот. Повторять 5-7 раз, темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

*«Красим ножки»*. Сгибаем и разгибаем ножки в коленном суставе.

*«Красим ручки»*.

*«Разминка»*. Сгибаем ножки. Наклоняем ножки вправо и влево.

*«Весёлые ножки идут по дорожке»*. Поднимаем левую ножку вверх одновременно с правой рукой, и наоборот. Повторять 5-7 раз.

*«Велосипед»*. Имитируем движение ног на велосипеде.

*«Ножницы»*. Правая и левая ножки в разные стороны.

*«Горки»*. Руки сзади прямые, приподнимаем и опускаем таз.

*«Ловкие ребятки»*. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя *«Животик»* повернуться на живот. По команде *«Спинка»* повернуться на спину. Повторить 5 раз, сначала умеренно, затем быстро.

*«Кошечка»*. Когда кошечка злая опускаем голову и произносим звук {ш}, когда добрая говорим МЯУ!

Дыхательное упражнение *«Гудок парохода»*.Через нос дети с шумом набирают воздух, задерживая дыхание на 1-2 с. С шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук {У}. Выдох удлинён. Указание: учить детей дышать в темпе 3-6 с. ; короткий вдох, задержка дыхания, длинный выдох.

Встали с кроватей!

1. Ходьба на месте;

2. И. п. ноги врозь, руки на пояс. Наклоны головой вперёд (назад, вправо *(влево)*;

3. И. п. ноги врозь, руки в стороны. Рисуем 2 больших круга руками вперёд *(назад)*;

4. И. п. ноги врозь, руки на пояс. Наклоны вперёд (назад, влево *(вправо)*;

5. Бег на месте;

6. Ходьба на месте *(восстановление дыхания)*;

7. И. п. ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вперёд (назад, влево *(вправо)*;

8. Прыжки на месте *(2 хлопка внизу, 2 вверху)*;

9.*«Сердитый ёжик»*. 1-2 руки в стороны, набираем воздух, 3-4 присаживаемся на корточки и произносим *«УУУХ»*!

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!

**Комплекс № 2 бодрящей гимнастики после сна**!

Весёлый зоопарк *(с элементами корригирующей и дыхательной****гимнастики****)*

Лёжа в кроватке!

Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котёнок, кто-то во сне потягивался, как лисёнок, а кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок. Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

Мальчики и девочки дружно просыпаются. У мальчиков и девочек глазки открываются, веки поднимаются. Одеяло в сторону тут же убираются. 1, 2, 3, 4, 5 – **гимнастику** нашу нам нужно начать.

*«Звери проснулись»*. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз, темп медленный.

А теперь, дети, отгадайте загадку.

Эта рыжая плутовка

И коварна, и хитра.

Быстрых зайцев ловит ловко,

Кур ворует со двора.

И мышами поживиться

Любит шустрая …ЛИСА!

*«Хитрая лисичка»*. Улыбнуться, как хитрая лисичка. Повторить несколько раз.

Отгадайте следующую загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами щёлк!

Это серый … Волк!

*«Приветствие волчат»*. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперёд. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз, темп умеренный.

Дети, филин – это кто? Птица или животное?

*«Филин»*. И. п. – лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Вытягивая живот – вдох, выпячивая живот – выдох. Выдыхая, громко произносить *«ф-ф-ф-ф»*. Повторить 4 раза, темп медленный.

*«Ловкие зайчата»*. И. п. – лёжа на спине, руки вверх над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз, темп умеренный.

*«Ловкие обезьянки»*. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя *«Животик»* повернуться на живот. По команде *«Спинка»* повернуться на спину. Повторить 5 раз, сначала умеренно, затем быстро.

*«Рычание медвежат»*. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть *«м-м-м-м»*, одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

*«Сильный слон»*. И. п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. 1-3 – имитация ходьбы; 4 – вернуться в и. п. *(30 с)*. Темп умеренный.

Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись. Вставайте с кроваток, одевайтесь, умывайтесь.

Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Чтобы смеялся роток,

Чтобы кусался зубок.

1. Ходьба на месте;

2. И. п. ноги врозь, руки на пояс. Наклоны головой вперёд (назад, вправо *(влево)*;

3. И. п. ноги врозь, руки в стороны. Рисуем 2 больших круга руками вперёд *(назад)*;

4. И. п. ноги врозь, руки на пояс. Наклоны вперёд (назад, влево *(вправо)*;

5. Бег на месте;

6. Ходьба на месте *(восстановление дыхания)*;

7. И. п. ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вперёд (назад, влево *(вправо)*;

8. Прыжки на месте *(2 хлопка внизу, 2 вверху)*;

9.*«Сердитый ёжик»*. 1-2 руки в стороны, набираем воздух, 3-4 присаживаемся на корточки и произносим *«УУУХ»*!