**Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна.**

**Комплекс гимнастики после дневного сна №1«Веселый котенок»**

1.И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2.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.

3.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)

4. И.п.- то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот, выдох через рот, надувая живот.

5. И.п.- стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши- выдох, развести ладони в стороны- выдох.

6. И.п.- о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

**Комплекс гимнастики после дневного сна.№2«Прогулка по морю»**

«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 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.

«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.

**Комплекс гимнастики после дневного сна №3«Прогулка в лес»**

«Потягушки» И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

«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.

«Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п. о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево

«Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (Желуди) и.п. – о.с., руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох- присесть

«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.

**Комплекс гимнастики после дневного сна №4«Дождик»**

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!

И.п. то же. Посмотреть глазами вверх , не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели, капельки «Кап- кап» запели, намочились лица.

И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. Мы их вытирали.

И.п. о.с. показать руками , посмотреть вниз «Туфли, посмотрите , мокрыми стали»

И.п. о.с. поднять и опустить плечи. «Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем»

И.п. о.с. бег на месте. Повторить 3-4 раза. «От дождя убежим

И.п. о.с. приседания Под кусточком посидим».

**Комплекс гимнастики после дневного сна№5«Прогулка»**

1.И.п.- Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.

2. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

3. И.п.- сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Развести носки ног в стороны, в и.п.

4. «Пешеход». И.п.то же. Переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. «Молоточки». И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

6. И.п.- о.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки.

**Комплекс гимнастики после дневного сна№6«Неболейка»**

И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.

И.п.- сидя, ноги скрестить (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.

**Комплекс гимнастики после дневного сна №7«Я на солнышке лежу»**

Кто спит в постельке 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, в 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, в и.п.

И.п.- лежа на животе, руки под подбородком. Прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута- вдох, выдох.

**Комплекс гимнастики после дневного сна №8«Поездка»**

И.п.лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу (прямую), в 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, и.п. поворот туловища влево, и.п.

И.п.- лежа на спине, руки за головой. Свести локти вперед (локти касаются друг друга) – выдох, и.п., локти касаются пола – вдох.

И.п.- сидя, ноги скрестить, 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.

**Комплекс гимнастики после дневного сна №9«Самолет»**

И.п.- сидя, ноги скрекстить. 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, посмотрел.

И.п.- то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу И внимательно гляжу.

4. И.п.- о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.

5.И.п.- о.с. Крепко зажмурить глаза на 5сек., открыть (повторить 8-10 раз)

6. И.п.- о.с. Быстро моргать глазами 1-2-мин.

**Комплекс гимнастики после дневного сна №10«Два брата через дорогу живут…»**

1.- И.п.сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз)

2.И.п.- то же. Быстро моргать глазами 1-2мин.

3.И.п.- то же. Массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течении 1мин.

4.-И.п.- то же. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.

5. И.п.- то же. Отвести глаза вправо, влево.

6. И.п.- то же. Отвести глаза вверх, вниз.

**Комплекс гимнастики после дневного сна №11«Жук»**

1.И.п.- сидя, ноги скрестить. Грозить пальцем.

В группу 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

Зажужжал и закружился «ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж»

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 на верх 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»