**КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА**

**Младшая группа**

Методическое пособие: Бабчинская В. Ю., Н.Н.Гладышева Образовательный процесс. Планирование на каждый день по программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.. Младшая группа. (от 3 до 4 лет) – Издательство «Учитель», 2018

**ИЮНЬ**

**Комплекс гимнастики после сна «Дождик»**

**(с 01.06.2020г.-15.06.2020 г.)**

1. «Капля первая упала - кап! И вторая прибежала – кап!**»**

И. п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

2. «Мы на небо посмотрели. Капельки «кап-кап» запели».

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

3. «Намочили лица. Мы их вытирали».

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

4. «Туфли, посмотрите, мокрыми стали».

И. п.: Показать руками, посмотреть вниз.

5. «Плечами дружно поведем и все капельки стряхнем».

 И. п.: о. с. Поднять и опустить плечи.

6. «От дождя убежим. Под кусточком посидим».

И. п.: о. с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза. Приседания.

**Комплекс гимнастики после сна «Я на солнышке лежу»**

**(с 15.06.2020г.-30.06.2020г.)**

Кто спит в постели сладко? Носом глубоко дышите,

Давно пора вставать. Спинки ровненько держите.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

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 за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и. п.

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