***Гимнастика после сна***

Методическое пособие: Образовательный процесс: планирование на каждый день по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой

**«Конь»** (№4 с.320)

(18.05.20-31.05.20)

**1.** Гимнастика в постели (2-3мин).

\* «Потягивание»

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опускать, (то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

\* «Отдыхаем!»

И.п.: лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Детям загадывается загадка: Он пасется на лугу,

 Ест зеленую траву.

 Только скажешь ему: «Но!»,

 Понесется он легко. (Конь)

**2.** Физкультминутка «Цок-цок-цок» (2-3мин.)

Громко цокают копытца- (Ходьба на месте)

По мосту лошадка мчится (Прямой галоп)

Цок-цок-цок! За ней вприпрыжку

Жеребенок и мальчишка (Поскоки друг за другом)

Цок-копытца жеребенка, (Топнуть правой ногой)

Цок-каблук о доски звонко. (Топнуть левой ногой)

Понеслись, лишь пыль клубится, («Мочалочка» руками)

Всем пришлось посторониться. (Попятиться на пятках назад)

**3.** Профилактика нарушений осанки (2-3мин).

\* «Почки-листочки»

И.п.поднять руки вперед; пальцы сжать в кулак- «почки», «распустились листочки»; поднять руки вверх и повторить то же самое.

\*Наклоны в стороны.

\* «Кустик, дерево»

И.п.: стоя, руки в стороны;

1-присесть, руки вперед;

2-вернуться в И.п.;

3-встать на носки, руки вверх;

4-вернуться в И.п.

\*Где березка, где рябина?»

И.п.: ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу;

Повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону.

\*Достань веточку». Высокие прыжки с хлопками над головой, чередование с ходьбой.

**4.** Профилактика плоскостопия (2-3мин).

\*Ходьба на носках с сохранением хорошей осанки.

\*Ходьба с разными положениями стоп-на внешней стороне стопы, со сведенными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.

\*Ходьба боком по толстому шнуру.

\*Ходьба на месте, без отрыва носков от пола.

**5.**Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).