**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА**

**(с 12.05.2020 по 22.05.2020)**

**Методическое пособие:** Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников -СПб :ООО «Издательство «Детство- Пресс»,2019

**Спортивная прогулка**

*(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

Автор стихотворного текста Е. Виноградова.

Проводится в групповой комнате.

*(Звучит спокойная музыка. Дети встают с кроватей, переходят в групповую комнату. Под музыку идут по кругу.)*

Воспитатель.

|  |  |
| --- | --- |
| Мы хотим друзей позвать.  В летнем парке погулять.  Шли сначала тихим шагом,  Смотрим - ручеек с оврагом.  Чтоб пройти через мосточки,  Дружно встали на носочки. | *Ходьба на носках.* |
| Глазки выше поднимаем  И уверенно ступаем. | *Ходьба обычная.* |
| Встретили в лесу мишутку  И спросить решили в шутку:  - Можешь, мишка, научить  Нас на пяточках ходить?  Мы за мишкой повторяли,  И шагали, и шагали. | *Ходьба на пятках.* |
| Шли по солнечной лужайке.  Вышел длинноухий зайка. | *Ходьба обычная* |
| - Скок да скок перед кустом.  Тоже прыгать так начнем. | *Прыжки* |
| Зайка очень удивился,  По делам заторопился.  Ничего сказать не смог  И пустился наутек.  Очень быстро мы бежали,  Только зайку не догнали. | *Бег обычный.* |
| Рядом с озером глубоким  Тихо уж шуршал в осоке.  Мы ведь тоже так умеем-  Извиваясь, бегать «змейкой». | *Бег змейкой* |

Хорошо! Мы чудесно погуляли в лесу. А теперь выпол­ним еще упражнения.

**«Улитки».**И. п. - сидя на полу, ноги слегка согнуты коленях, руки согнуты в локтях. Передвигаться на пoлу вперед, не помогая руками, отталкиваться только ногами.

Лист улитки доедали

И за нами наблюдали.

Их давайте развлечем -

Как улитки поползем.

Сядем и одновременно

 Будем, обхватив коленки,

Ножки выставлять вперед, -

Кто быстрее всех ползет?

**«Паучки».** И. п. - сидя на полу, упор рук сзади. Поднять таз от пола и двигаться на руках и ногах.

Вдруг по камню у реки

Пробежали паучки.

Ноги шире, а руками

Упираемся в песок.

Три, четыре, три, четыре-

 Так шагает паучок.

**«Веселые собачки».** Передвигаться на четвереньках на пря­мых руках и ногах.

Все притихли, замолчали

И по дому заскучали.

Прибегаем со всех ног,

А навстречу - наш щенок.

 Начал хвостиком вилять-

Очень просит поиграть.

Мы на четвереньках с ним

 Друг за другом

 Круг за кругом,

Как веселые собачки,

Быстро-быстро побежим.

**«Молодцы!»** Вдох через нос, задержать дыхание, медлен­ный выдох через рот. При выдохе произнести слово «мо-лод-цы». Повторить три раза. *Указание:*выдох продолжи­тельный.

Мы дышали и играли,

Много нового узнали.

Руки тянем высоко,

Вот как дышится легко!

Вдох глубокий через носик,

Выдох! Хором произносим: «Вот какие мо-лод-цы!»

*(Разделить детей на четыре группы. Заранее разло­жить в разных местах мячи, скакалки, палки, обручи. Пред­ложить детям подойти к тому спортивному инвентарю,****с*** *которым они хотят заниматься. В течение 5 мин дети занимаются с выбранным инвентарем. Закаливающие про­цедуры).*