**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА**

Методическое пособие: Планирование на каждый день по программе «От рождения до школы»/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Март-май. Средняя группа (от4-5) Волгоград: Учитель-387с.

**Упражнения после дневного сна**

**с 06.05. 2020-15.05.2020**

1. «Вот как солнышко встаёт» - и.п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед вверх на каждое слово.

2. « Выше, выше, выше» - и.п.: стоя руки вверху разведены в сторону. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и.п..

3. « К ночи солнышко зайдёт» - и.п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вверх- вниз.

5. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.

6. . «Солнышко смеется" - и. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

7. «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону. (Повторить 2 раза. )

**Упражнения после дневного сна**

**с 18.05. 2020-29.05.2020**

Комплекс гимнастики после дневного сна «Мы проснулись»

Разминка в постели (без подушек).

1. «Разбуди свои глаза». И.П.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Моргните глазами, открывая и закрывая их (4 раза).

2. «Потягушки». И.П.-лежа на спине, руки внизу, ладони в «замке». Поднимите руки за голову, потянитесь и сделайте вдох. Вернитесь в И. П.-выдохните. (2 раза в каждую сторону.)

3. «Посмотри на моего друга». И.П.-лежа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Поверните голову направо, вернитесь в И. П. То же самое налево.

4. «Сильные ноги». И.П.-сидя ноги вместе, руки на спине. Поднимите правую ногу, согнутую в колене. Вернитесь в и, п. то же самое с левой ногой (4-5 раз).

5. «Веселая зарядка». И.П.-сидя на кровати, ноги на полу. Поднимите пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п. (5 раз).

6. «Поглаживание по носу». И.П.-стоя ноги вместе. Погладьте нос руками (по бокам носа) от кончика до переносицы-вдохните. На выдохе постучать указательными пальцами по крыльям носа.

7. «Дыши одной ноздрей». И.П-стоя ноги вместе. Закройте правую ноздрю указательным пальцем правой руки. Вдыхайте и выдыхайте через левую ноздрю. Затем закройте левую ноздрю указательным пальцем левой руки. Вдыхайте и выдыхайте воздух из правой ноздрей.

8. «Гуси». И. П. - стоя ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки на поясе. Сделать вдох носом, на выдохе наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш».

9. «Часы». И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возращение в и. п. - вдох. После этого наклон в правую сторону.

10. «Большие и маленькие». И. П. - основная стойка. На вдохе подняться на носочки, руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какие мы большие!».) На выдохе опуститься в и. п. со звуком «у-х-х». Присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какие мы маленькие»)