**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИК ПОСЛЕ СНА**

**2 группа раннего возраста**

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

**Поиграем с носиком**

(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)

Проводится в постели, затем в групповой комнате.

Воспитатель.

Если нас, ребята, спросят,

Для чего же нужен носик,

Что мы будем отвечать?

Помогает нам дышать,

Аромат цветов вдыхать,

Фруктов, супа, булок сдобных

Вкус и запах различать.

А еще ведь так удобно

На носу очки держать.

Если вы еще в кроватках,

Есть для носиков зарядка.

E. Виноградова

Давайте поиграем с носиком.

(Звучит спокойная музыка)

*«Найди свой носик».* И. п. - лежа на спине. С закрытыми глазами найти нос и подергать его за кончик. Повторять пять раз.

*«Носик дышит».* Взрослый предлагает детям закрыть рот, крепко сжать губы, затем сделать глубокий вдох и выдох через нос. Повторить четыре раза; темп умеренный.

«*Носик тренируется».* Вдох. На вдохе через нос ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая указательными пальцами обеих рук на крылья носа. На выдохе руки от носа убрать. Выдох через нос, Повторит три раза; темп медленный.

«*Носик радуется».* Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта указательным пальцем). Выполнить восемь-десять вдохов выдохов; темп умеренный.

*«Носик-шалунишка».* Вдох. На выдохе ребенок постукивает указательными пальцами обеих рук по крыльям носа и произносит «М-М-М». Повторить четыре раза.

*«Массаж носика».* Поглаживание носа от крыльев к переносице и наоборот. Повторит три раза.

*(Дети встают, переходят в групповую комнату. Проводят дыхательные упражнени )*

*«Паровозик».* Ходьба по комнате с попеременными движениями руками, согнутыми в локтях. Вдох. На выдохе произносить «чух-чух-чух» (20-30 с).

«*Петух».* И. п. - стоя, ноги врозь, руки опущены. 1 вдох, развести руки в стороны. 2-4 – выдох, опустить руки, при этом хлопая по бедрам и

произнося «ку-ка-ре-ку», Повторить четыре-пять раз; темп умеренный.

*«Каша кипит».* И. п. сидя, одна рука лежит на животе, другая - на грудь. Втягивая живот - вдох, выпячивая живот - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить три-четыре раза; темп умеренный.

*«Шагом марш!»* Ходьба с высоким подниманием коленей. На два шага - вдох, выдох - на три шага (30-40 с).