**КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА**

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

Методическое пособие: Н.В.Лободина Образовательный процесс. Планирование на каждый день по программе «От рождения до школы» под ред. Т.С.Комаровой, Н.Е.Вераксы, М.А.Васильевой. Средняя группа (от 4 до 5лет) - Издательство «Учитель», 2019)

***Комплекс гимнастики после сна «Ветерок****»*

*(01.06.2020 г.-14.06.2020г.)*

1. «Потягивание за ветерком».

И. п. - из позиции лежа на спине в кровати.

На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты.

На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а». Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука-вверх, вдоль туловища-вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а». Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки-вверх вдоль туловища.

Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

2. «Ветерок». Правую щеку на подушку, затем то же влево.

Звукоподражание: «фу-у-».

3. «Полет ветерка» - И. п.: то же. Развести руки в стороны.

4. «Ветерок играет» - И. п.: то же, упор руками на локти.

5. «Ветерок гонит тучи» И. п.: назад, не отрывая ноги рук от кроватки.

6. «Большие серые тучи»- И. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

7. «Ветер дует над полями, над лесами и садами» - обычная ходьба, переходящая в легкий бег.

***Комплекс гимнастики после сна « Дождик»***

*(15.06.2020г.-30.06.2020г.)*

|  |  |
| --- | --- |
| Капля первая упала - кап! И вторая прибежала - кап!  Мы на небо посмотрели, Kапельки «кап-кап» запели, Намочились лица.  Мы их вытирали.  Туфли, посмотрите, мокрыми стали.  Плечами дружно поведем  И все капельки стряхнем. От дождя убежим. Под кусточком посидим. | 1. И. п. - сидя, ноги скрестить «по - турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию движения капли, следить глазами. То же проделать другой рукой. 2. И. п. - то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы. 3. И. п. - то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. 4. И. п. - о. с. Показать руками, посмотреть вниз.  5. И. п. - о. с. Поднять и опустить плечи.  6. И. п.- о. с. Бег на месте.  Повторить 3-4 раза.  7. И. п. - о. с. Приседания. |