***КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИК***

***ПОСЛЕ СНА***

***Старшая группа***

***5-6 лет***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Методическое пособие:  Бабчинская В. Ю., Н.Н.Гладышева  Образовательный процесс. Планирование на каждый день по программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Старшая группа. (от 5 до 6 лет) – Издательство «Учитель», 2018 |

***Комплекс гимнастики после сна***

***( 01.06.2020-14.06.2020)***

**Упражнения в кроватке:**

И. п.: сидя по-турецки:

*Чтобы нам прожить лет 200, сделаем массаж на месте:*

*Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.*

*Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растереть*

*Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.*

*Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.*

*Знаем, знаем, да, да, да, нам простуда не беда.*

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

**Упражнения на коврике:**

*Эй, ребята, что вы спите!*

*На зарядку становитесь!*

*Справа – друг и слева – друг!*

*Вместе все – в веселый круг!*

*Под веселые напевы*

*Повернемся вправо, влево.*

*Руки вверх!*

*Руки вниз!*

*Вверх!*

*И снова наклонись!*

*Шаг - назад и два – вперед!*

*Вправо, влево поворот!*

*Покружимся.*

*Повернемся!*

*Снова за руки возьмемся.*

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

1. «Журавли». Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: «У-у-у». (5 – 6 раз).

2. «Пилка дров». Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).

3. «Заканчиваем гимнастику». Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз).

***Комплекс гимнастики после сна***

***(15.06.2020-28.06.2020)***

**Упражнения в кроватке:**

*Вот и проснулись.*

*Где были, в сказке?*

*Выспались щечки* - Растереть щечки.

*Выспались глазки* - Потереть глазки.

*Выспались ушки* - Помассировать ушки.

*Выспались ножки* - Помассировать ножки.

*Доброе утро, милые крошки -* Улыбнуться друг другу.

*Выспались ручки* - Помассировать ручки.

*Выспалась шейка* Поглаживание шеи.

*Ай, потягушки* - Потянутся.

*Ты не болей-ка.*

**Упражнения на коврике:**

Повторяем упражненье

*На зарядку становись*

*Вверх рука, другая вниз*

*Делаем быстрей движение*

*Раз – вперед наклонимся*

*Два – назад прогнемся*

*И наклоны в стороны*

*Делать мы возьмемся*

*Приседания опять*

*Будем дружно выполнять*

*Раз, два, три, четыре, пять*

*Кто там начал отставать.*

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

1. Резкие вдохи носом следуют один за другим, выдох самопроизвольный при этом полусогнутые руки на каждом вздохе резко идут навстречу друг другу. Выполнить 10 – 20 раз.

2. Предложить детям «нырнуть глубоко под воду за рыбкой и долго не выныривать». Повторить 5 – 6 раз.

3. Темповые наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 10 – 20 раз.