**Гимнастика после дневного сна**

**(с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики)**

**Цель:**Способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после дневного сна, вызвать у детей положительные эмоции; поднять мышечный тонус.

**Программное содержание:**

**Оздоровительные задачи:**Способствовать формированию правильной осанки и свода стопы; тренировке дыхательной системы.

**Образовательные задачи:**Продолжать учить детей приёмам самомассажа и дыхательным упражнениям. Закреплять умения выполнять упражнения под счет. Формировать навыки ЗОЖ у детей.

**Развивающие задачи:**Развивать ловкость, мышление, внимание, воображение.

**Воспитательные задачи:** Воспитывать потребность в ежедневном выполнении упражнений.

**Оборудование:** резиновая дорожка с разной формой, коврик с камушками, ребристая доска, канат, коврик гладкий ребристый, использование ТСО.

1. **В кроватках- на коррекцию осанки, свода стопы, массаж тела.**

(Проводится в постели. Звучит медленная спокойная музыка)

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. «Подъем ног» (сначала по одной, затем две ноги) . И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимаем правую ногу- опускаем, затем левую ногу- опускаем, затем две ноги.

3. «Кошечка». И.п.: встать на четвереньки, расположите ладони на ширину плеч. Руки должны быть выпрямлены, а ноги согнуты под прямым углом. Распределите равномерно вес тела между руками и ногами. На вдохе слегка прогнитесь в пояснице, на выдохе медленно скругляйте поясницу и грудной отдел позвоночника. Спина должна растянуться. Взгляд направить в пупок. На вдохе аккуратно вернуться в исходное положение.

4. «Змея». И.п.: Ложа на животе, соединяем стопы, кладем кисти рук под плечи. Ладони полностью прижимаем к подушке на ширине плеч или чуть шире. Со вдохом медленно начинаем поднимать грудную клетку, руки выпремляем в локтях. Плечи отводим назад и вниз. Грудная клетка максимально раскрыта, делаем выдох и произносим -шшшшш.

5. Зрительная гимнастика «Части тела» (по рекомендации дефектолога)

*Глазки вправо, глазки влево, И по кругу проведём.*

*Быстро-быстро поморгаем. И немножечко потрём.*

*А на выдохе опять. Глазки заставляй моргать.*

*А сейчас расслабились, На места отправились.*

6. Пальчиковая гимнастика «Человек»

*Маленький мизинчик плачет, плачет* (кисти сжаты в кулачок поочередно разгибаем пальцы)

*Безымянный не поймёт: -Что это всё значит?*

*Средний пальчик очень важный не желает слушать*

*Указательный спросил: «Может хочет кушать?»*

*А большой бежит за рисом, тащит риса ложку.*

*Говорит: «Не надо плакать, на, поешь немножко»* (большим пальцем и мизинцем касаться друг друга)

7. Самомассаж тела «Жарче»

*Жарче, дырчатая тучка*

*Поливай водичкой ручки.* (растереть ладошки)

*Плечики и локоточки, пальчики и ноготочки,*

*Мой затылочек, височки, подбородочек и щёчки* (постукиваем пальцами по тем местам, что называем)

*Трём мочалкою коленочки, пяточки, ступни и пальчики.*

*Моем девочек и мальчиков!* (растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног)

1. **Ходьба по дорожкам здоровья с различными раздражителями.**

*Мы стараемся, стараемся физкультурой занимаемся!*

*Пусть будут руки крепкими, пусть будут ноги сильными.*

*Мы будем все здоровыми, весёлыми спортивными.*

**III.ОРУ** (по рекомендации инструктора по физкультуре)

1. «Пловцы» И.п. основная стойка, руки развести вперёд-плывём (6-7 раз)
2. «Футболисты» И.п. ноги на ширине плеч, руки за спиной- поднять парвую (левую) ноги, согнутую в колене (6-7 раз)
3. «Штангисты» И.п. основная стойка приседания, руки сжаты в кулачки (6-7 раз)
4. «Бегуны» бег на месте высоко поднимая колени.
5. **Дыхательная гимнастика** (по рекомендации логопеда)

* Пропевание на выдохе звука **А**, параллельно поднимаем руки вверх
* Пропевание на выдохе звука **О** , руки опускаем вниз
* Пропевание на выдохе звука **И,** руки разводим в стороны

1. **Умывайка** (водные процедуры)

В кране чистая водица

Ну-ка дети, быстро мыться.

Моем шею, моем руки, уши

Вытираемся посуше.