**Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна**

***Цель:***

* Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью физических упражнений;
* Переход детей от сонного состояния к пробуждению;
* Вызвать радостное настроение;
* Развивать у детей мотивацию к сохранению и укреплению здоровья;
* Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

**Ход**

*Реснички поднимаются,* Спокойная музыка

*Глазки открываются.*

*Вы спокойно отдыхали,*

*Сном волшебным крепко спали.*

*Но уже звенит звоночек,*

*Ты вставай скорей, дружочек.*

*Одеяло убери и зарядку ты начни.*

**«Потягивание»**

* Потягивание лёжа на спине, выполнять произвольно.

*Руки мы поднимаем вверх*

*И потянемся теперь.*

*Ведь вы спали и росли*

*Вот такие молодцы!*

Укрепление мышечного корсета позвоночника – 0,5 минут.

**«Самомассаж»**

*Чтобы мы не болели,*

*Сделаем массаж умело.*

* Дети делают массаж: поглаживают шею ладонями сверху вниз; указательными пальцами растирают крылья носа; пальцами поглаживают лоб от середины к вискам; раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массируют уши – 0,5 минут.

**«Кошечка»**

*Серенькая кошечка*

*Сердится немножечко,*

*Мы дадим ей молока*

*Станет ласковей она.*

Укрепление мышечного корсета позвоночника – 5,6 раз.

*Хочется кошечке поиграть немножечко.*

* Встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук.

 «Кошечка сердится» - спина круглая, голову опустить как можно ниже;

 «Кошечка ласковая» - прогнуть спинку, голову приподнять.

И.п. – сидя по-турецки, повороты вправо, влево – достать подушку (хвостик кошечки).

**«Клубок»**

*На кроватке лежит клубок,*

*Нету рук и нету ног.*

*Я поднять решил клубок,*

*Он помчался наутек.*

* Сидя в кроватках упражнения Су-Джок (массажные шарики, самомассаж рук, ног).

*Встанем у своих кроваток и продолжим мы зарядку.*

**«Лягушки»**

*Скачут весело лягушки*

*Возле леса на опушке.*

*Прыг-скок, прыг-скок,*

*Прыгай с пятки на носок.*

Укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней 5,6 раз.

* Прыжки на обеих ногах (на носках).

 Прыжки на правой, левой ноге.

 Ходьба на месте с пятки на носок, следить за осанкой.

**«Весёлая ходьба»**

*Мы веселые ребята,*

*Любим весело шагать.*

*Спортом любим заниматься,*

*Никогда не унывать.*

Укрепление мышц верхних и нижних конечностей – 0,5 минут.

* Ходьба на месте с высоким подниманием колен. Одна рука вверх, другая вниз (делаем махи руками).

**Упражнение на дыхание «Хохотушки»**

*Мы мальчишки-шалунишки и девчонки-хохотушки.*

Цель: дыхание через нос, укрепление диафрагмы легких.

Вдох через нос, рот закрыт; выдох при закрытом рте с произношением (3,4 раза)

*«Ха-ха-ха»*

*«Хо-хо-хо»*

*«Ху-ху-ху»*

*«Хы-хы-хы»*

*«Хи-хи-хи»*

**Ходьба по массажным дорожкам**

Цель: формирование правильной осанки, развитие координации движений, укрепление мышечного аппарата стоп.

*По дорожке мы пойдем,*

*Дружно вместе босиком.*

*Массажная дорожка, мостик и канат*

*Для здоровья вам помогут,*

*Камушки морские тоже,*

*Помассируют вам пятки,*

*Будет все у вас в порядке!*

* Ребристая массажная дорожка;

 Солевая дорожка, дорожка из камней;

 Канат (для профилактики плоскостопия).

* Водные процедуры (умывание лица, рук – вытираем лицо, руки – насухо).

*Ребята, посмотрите, какие мы стали веселые, бодрые, а в этом нам помогла гимнастика!*

*Дети: Вот здоровья в чем секрет, всем друзьям физкультпривет!*