**Комплекс бодрящей гимнастики для пробуждения после дневного сна**

**в старшей группе**

**на апрель.**

**(1 – ая неделя)**

**1. «Колобок»**

(лёжа на спине, руки вдоль туловища, повороты туловища влево – вправо)

**2. И. п. – лёжа на спине, поднимание ног.**

        Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

        То же с левой ноги.

        То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу (4 – 6 раз)

**3. «Кошечка»**

И. п. – на четвереньках

«Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

«Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

**(2 - ая неделя)**

**1. «Мотаем нитки»**

И. п. – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками (3 раза)

**2. «Похлопаем коленки»**

И. п. – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклон туловища вперед, хлопнуть по коленкам руками, сказать «хлоп», вернуться в И.п.(4 раза)

**3. «Велосипед»**

Еду, еду

К бабе, к деду (2 раза)

**(3 - ая неделя)**

**1. Потягивание.**

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

**2. Разминка в постели и самомассаж.**  
Под мелодичную тихую музыку дети постепенно просыпаются. [Воспитатель](http://vospitanieblog.ru/) привлекает внимание детей и выполняет вместе с ними комплекс общеразвивающих упражнений (3—5), повторяя каждое [упражнение](http://vospitanieblog.ru/) 3—4 раза.  
1. Повороты головы вправо-влево, слегка приподнимая ее и опуская.  
2. Поглаживание рук (правой, левой от пальцев к плечу) и разведение рук в стороны, вперед, сжимание и разжимание кистей рук.  
3. Сгибание ноги в колене.

4.Выпрямление ее вперед, сгибание и опускание (поочередно правой и левой ногой).

5. После выполнения упражнений в постели дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия:

* ходьба на месте с разными положениями рук — на пояс, в стороны, за спину;
* подскоки на месте в чередовании с ходьбой (со сменой темпа).

**(4 - ая неделя)**

**1. «Клубочек»**

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, верхних и нижнихконечностей, развитие координаций движений. (5-6 раз.)

На полу лежит клубок,

Нету рук и нету ног.

Я поднять решил клубок,

Он помчался на утек.

И. п. - Лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 –прижать колени к животу и обхватить их руками.

2 – вернуться в и. п. (4-6 раз)

Встанем у своих кроваток и продолжим мы зарядку.

**2. «Лягушки»**

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Скачут весело лягушки

Возле леса на опушке.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгай с пятки на носок.

Прыжки на обеих ногах (на носках).

Прыжки с пятки на носок, следить за осанкой.

**3. «Веселая ходьба»**

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей. (0,5мин.)

Мы веселые ребята,

Любим весело шагать.

Спортом любим заниматься,

Никогда не унывать.

Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

Одна рука вверх, другая вниз (делаем махи руками).

**4.Упражнение на дыхание «Хохотушки»**

Цель: учить дышать через нос, укрепление диафрагмы легких.

(Вдох через нос, рот закрыт; выдох при закрытом рте с произношением «ха-ха-ха»). (3-4 раза)