**Оздоровительная гимнастика после сна.**

Минутка – пробудка

Мы проснулись, потянулись.

На бочок перевернулись.

И взмахнули мы ногой…

И взмахнули мы другой…

На велосипед вскочили

и педали закрутили.

Поехали, поехали

В лес за орехами…

Упражнение «веселый арбузик»

Глубокий вдох – втянуть живот в себя («прилип к позвоночнику»).

Постепенный выдох – сделать круглый арбуз (надуть живот).

Самомассаж.

Растирание ладоней до ощущения тепла. Круговыми движениями растираются предплечья, плечи, бедра, голень…

Мы друг другу повернулись

и друг другу улыбнулись...

руки в стороны расставили

и обнять себя заставили.

Пальчиковая гимнастика.

На моей ладошке пальчики растут…

Вот большой покажет, как они живут.

Поздороваюсь со всеми, как зовут их расскажу:

С указательным и средним, с безымянным я дружу

И мизинчиком последним крепкой дружбой дорожу.

Делаются движения по тексту: соединение называемых пальчиков.

Элементы дыхательной гимнастики.

Упражнение «бабочка»

В руки бабочку возьмем и на бабочку подуем.

Глубокий вдох через нос – медленный выдох через рот.

Элементы гимнастики для глаз.

Поднять указательный палец перед собой на уровне глаз:

Вдаль на пальчик посмотри…

Ближе к носу поднеси…

Раз, два, три – глаза закрой…

Раз, два, три – глаза открой…

Повторяется несколько раз.

Ходьба по корригирующим дорожкам.



Воздушное закаливание:

Отправляемся вперед,

много нас открытий ждет.

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

(обычная ходьба)

Мостик в стороны качался,

А за ним ручей смеялся,

На носочках мы пойдем…

На тот берег попадем.

(ходьба на носках)

Друг за другом мы идем

И к болоту попадем.

Перейдем преграду вмиг,

И по кочкам прыг, прыг, прыг…

(прыжки на двух ногах с продвижением вперед)

Мы шагаем, мы шагаем…

Дальше цаплю мы встречаем.

(ходьба с высоким подниманием бедра).

Мы ходили, не кричали –

Черепаху повстречали.

Руки на ковер кладем,

Черепахою ползем… (ползание).

Дальше, дальше мы шагаем,

И медведя мы встречаем.

Руки за спину кладем

И вразвалочку идем.

(ходьба с переносом центра тяжести поочередно вправо - влево).

Мы шагаем, мы шагаем,

руки выше поднимаем.

Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко.

Видишь, как идти легко…

(поднимаем руки через стороны вверх, опускаем вниз).

Профилактика плоскостопья

По полу раскладываются небольшие палочки, а дети их поднимают без помощи рук, пальцами стопы.

Упражнение на равновесие.

«ласточка»

Общеразвивающая гимнастика.

Упражнение «гусеница», наклоны, хлопки под бедром, прыжки в чередовании с ходьбой.

Заканчивается гимнастика обширным умыванием прохладной водой.