**Гимнастика после сна для групп раннего возраста**

*Копыльцова М.В.*

**Комплекс №1  «В гостях у солнышка»**

*(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)*

Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

**-** Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне. А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик, он заглянул вам в глазки. Закрывайте их.  Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком. *(Дети встают на коврик рядом с кроваткой)*

**1.**      **«Улыбнись солнышку».**И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повто­рить три раза; темп умеренный.

*Указание:*быть вниматель­ным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

**2.«Играем с солнышком».** И. п. — сидя, ноги согнуты в ко­ленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

*Указание:*при повороте руками не помогать.

**3.«Играем с солнечными лучами».** И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлоп­нуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз;

темп быстрый.

*Указание:*ноги в коленях не сгибать.

**4. «Отдыхаем на солнышке».**И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по 3 раза в каждую сторону, темп умеренный.

*(переходят в группу, проводятся закаливающие процедуры)*

**Комплекс №2  «Просыпающиеся котята»**

(с *элементами самомассажа)*

Звучит песенка «Серенькая кошечка», муз. Витлина, сл. Н. Найденовой.

**-**  Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали? Отгадайте загадку: Мохнатенькая, усатенькая, лапки мягоньки, а коготки востры*. (Киска)*  Правильно,   киска.  Давайте  поиграем, сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели.

Лапку правую потрем,

А потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже

Правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое

Левой лапкой достаем,

Правое не забываем,

Лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой,

 Будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем,

Каждый гладим, умываем.

Чистим носик осторожно.

Грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята,

Вот и выспались ребята! *(Выполняют движения по тексту)*

**Комплекс №3  «Веселый зоопарк»**

(с *элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

**1.«Звери проснулись».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться.  Повторить не­сколько раз; темп медленный.

**В-ль.** Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый...*(волк)*

**2.«Приветствие волчат».**И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

**3.«Филин».**И.п. — лежа на спине, одна рука лежит на жи­воте, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячи­вая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

**4.«Ловкие обезьянки».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуть-ся на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

**5.** **Рычание медвежат».**Сделать вдох носом. На выдохе про­бно тянуть  «м-м-м-м-м»,   одновременно   постукивая  пальчиками обеих рук по крыльям носа.

**-** Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись.

**Комплекс № 4** **«Мы проснулись»**

 1. «Ручки просыпаются» -  И. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.

2. «Ножки просыпаются» - И. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу.

3. «Колобок» - И. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок.

4. «Кошечки» - И. п.: стоя на четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п.                                                 Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

**Комплекс № 5 «Солнышко»**

1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Приподняться на локтях, повернуть голову влево-вправо.

2. «Солнышко радуется» - И. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок.

3. «Солнечная зарядка» - И. п.: то же. Поднимать сначала  руки, затем ноги вверх-вперед.

4. «Солнышко поднимается» - И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати.

5. «Солнышко высоко» - И. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги.

6. «Я – большое солнышко» - И. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки.

**Комплекс № 6 «Ветерок»**

1. «Ветерок» - И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову, изобразить, как дует ветер: "Ф-ф-ф".

2. «Полет ветерка» - И. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. «Ветерок гонит тучи» - И. п.: стоя на четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.

4. «Ветер дует над полями, над лесами и садами» - Обычная ходьба переходящая в легкий бег.

**Комплекс № 7 «Лесные приключения»**

 1. «Медведь в берлоге» - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

 2. «Зайчики – побегайчики» - И. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.

 3. «Зайчишки – трусишки» - И. п.: сидя, ноги вытянуты, руки опущены вниз. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п.

 4. «Любопытные вороны» - И. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

 5. «Белочки на веточках» - И. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.

 6. «Благородные олени» - И. п.: то же. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

**Комплекс № 8 «Ежата»**

1. «Ежата просыпаются» - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх над головой, потянуться. Вернуться в и.п.

2. «Ежата выполняют зарядку»- И.п.: то же. Поднять согнутые в коленях ноги, обхватить колени руками. Вернуться в и.п.

3. «Ёжики отдыхают» - И.п.: то же. Повороты на левый-правый бок. Вернуться в и.п.

4. «Ёжики резвятся» - И.п.: то же. Поднять руки и ноги, потрясти ими. Вернуться в и.п.

5. Дыхательное упражнение «Дуем на лапки».

**Комплекс № 9«Снежинка»**

  1. «Снежинки просыпаются» - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.

 2. «Снежинки-пушинки» - И. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

 3. «Снежинки-балеринки» - И. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Наклоны туловища с вращением кистей.

 4. «Снегопад» - И. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

 5. «Танец снежинок» - И. п. то же. Кружение на месте на носках.

**Комплекс №10 «Лесная прогулка»**

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

2. «Встаём» - И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, сесть с прямыми ногами, руки к носкам.

3. «Вот нагнулась ёлочка, зеленые иголочки» - И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, наклон туловища вперед.

4.«Собираем ягоды» - И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть на корточки, "взять ягоду".

5. «Береза» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Подняться на носки, руки поднять через стороны вверх.

**Комплекс №11 «Весёлая зарядка»**

1. «Потянулись» - И. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"

2. «Паучок» - И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочерёдно сгибать руки и ноги.

3. «Колобок» И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.

4. «Рыбка» И.п.: лежа на животе руки под подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.

**Комплекс №12 «Забавные котята»**

1. «Котята просыпаются»- И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую руку, затем левую, потянуться,  вернуться в и. п.

2. «Потянули задние лапки» - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3. «Ищем друга» - И. п.: лежа на животе. Приподнять голову, поворот головой влево-вправо, вернуться в и. п.

4.  «Котенок сердитый» - И. п.: стоя на четвереньках. Приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

5. «Котенок ласковый» - И. п.: стоя на четвереньках. Голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

**Комплекс №13 «Медвежата»**

Медвежонок косолапый спал в берлоге рядом с мамой

А когда весна наступила,

Медведица сына будила:

- Медвежонок, ты вставай. (Дети лежат на боку, свернувшись калачиком.)

С боку на бок повернись,

И на спинку ты ложись.( Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину.)

Глазки сонные протри

И головку подними. (Кулачками протирают глазки, чуть – чуть запрокидывают голову назад, поднимая подбородок кверху.)

Влево, вправо посмотри,

Лапки к солнышку тяни. (Повороты головы в стороны, руки поднять вверх.)

А теперь скорей садись

И вперед ты наклонись.( Сели на кровати, наклонились, достали ступни ног руками.)

Нужно лапки разминать,

Чтобы бегать и скакать.( Разминаем подошвы и пальчики ног.)

А теперь пора вставать,

Из берлоги вылезать!( Встают, идут одеваться.)

**Комплекс № 14 «Встало солнышко с утра»**

|  |  |
| --- | --- |
| Встало солнышко с утра | Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх. |
| Детям тоже встать пора! | Разводим руки в стороны. |
| Ручки к солнышку протянем,  С лучиками поиграем. | Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки. |
| Вдруг сквозь наши пальчики  К нам прискачут зайчики. | Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица. |
| Солнечные, не простые,  Зато скачут как живые: | Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх — ушки, пошевелим «ушками». |
| По лобику к височкам,  По носику, по щечкам  По плечикам, по шейке,  И даже по коленкам! | Легко постукиваем кончиками пальцев |
| Ладошками мы хлопали  И зайчиков хватали, | Хлопаем в ладошки,  Хватательные движения |
| Но к солнышку лучистому  Зайчишки ускакали! | Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями. |

**Комплекс №15 «Наконец – то мы проснулись»**

|  |  |
| --- | --- |
| Наконец – то мы проснулись, | Протирают глаза кулачками. |
| Сладко, сладко потянулись, | Потягиваются. |
| Чтобы сон ушел, зевнули, | Зевают. |
| Головой слегка тряхнули. | Покачивают головой из стороны в сторону. |
| Плечи поднимали, | Поднимают плечи. |
| Ручками махали, | Руки перед грудью, «ножницы». |
| Коленки сгибали, | Согнуть ноги в коленях. |
| К груди прижимали. | Обхватить руками ноги, прижать. |
| Носочками подвигали, | Носки на себя, от себя поочередно. |
| Ножками подрыгали. | Вытянуть ноги, потрясти ими. |
| Не хотим мы больше спать | Пальчиками или ладошками показать. |
| Будем весело играть | Хлопки в ладоши. |