Муниципальное казенное дошкольное общеобразовательное учреждение «Заледевский детский сад «Ромашка»

**Методическое пособие по организации и проведению гимнастики после дневного сна для воспитателей дошкольных учреждений, инструкторов по физической культуре, специалистов по воспитательно-оздоровительной работе детских дошкольных учреждений.**

**по теме:**

*Гимнастика после сна, один из важных компонентов здоровьесберегающих технологий в ДОУ.*

 **Выполнила:** инструктор по физической культуре

Морозова М.В.

2021 год

**Содержание:**

1. Введение
2. Основная часть
3. Заключение
4. Список литературы

**Введение.**

 Одним из важных естественных стимуляторов роста и развития ребенка является двигательная активность, которая оказывает влияние на формирование физиологических систем детского организма в соответствии с природными закономерностями.

Проблема резкого ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения на сегодняшний день одна из актуальных. **В современном обществе ребенок испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. В подобных условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма.**

В настоящее время существует большое количество достаточно грамотных программ и технологий оздоровительного направления.

Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявленные к нему требования. Здоровье - важнейшая предпосылка к формированию характера, развития воли, природных способностей. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Данное методическое пособие направлено на решение задач здоровьесбережения детей. В нём представлены способы организации и проведения гимнастики после сна, а так же комплексы с методическими рекомендациями.

**Основная часть.**

 При формировании здоровья детей гимнастика после дневного сна занимает не маловажное место в режиме дня дошкольника. Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка трудно переоценить. Отдых в середине дня ему просто необходим. Однако после дневного сна дети просыпаются вялыми, у них низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и т.д.) ещё не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолевать организму ребёнка в процессе деятельности вечером. Как же помочь проснуться детям в хорошем настроении и активно продолжать день? Для этого необходимо провести с детьми после тихого часа гимнастику после сна.

 Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, стимулирует деятельность внутренних органов, оказывает общеукрепляющее воздействие. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой.

**Цель гимнастики пробуждения:** обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности; закреплять навыки проведения дыхательных упражнений, точечного массажа, самомассажа рук, стоп ног, активизируя биологические активные точки; приучать осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений.

 **Задачи гимнастики после сна:**

• увеличить тонус нервной системы;

• укрепить мышечный тонус;

• способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;

• способствовать профилактике простудных заболеваний;

• развитие физических навыков;

• сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма. **Рекомендации при составлении комплексов гимнастики после сна:**

При составлении комплексов упражнений после дневного сна нужно стремиться к тому, чтобы они были не сложными по координации, охватывали крупные мышечные группы, обязательно включали общеразвивающие упражнения и циклические виды движений.

При проведении гимнастики используется такие методы и приемы, как показ упражнений, объяснение, имитация, зрительные ориентиры, выполнение упражнений в игровой форме, музыкальное сопровождение, сюжетный рассказ.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели; упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; дыхательная гимнастика; индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа; водные процедуры.

Итак, гимнастика после сна состоит из несколько взаимосвязанных частей. Помимо общих оздоровительных  целей каждая из структурных частей бодрящей гимнастики решает и свои более узкие, конкретные задачи.

*1 часть – «гимнастика в кроватях»* - призвана обеспечить плавный переход от сна к бодрствованию, постепенное пробуждение мышц, систем и процессов организма. Комплекс содержит упражнения на релаксационное растягивание, на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, упражнения для укрепления и развития мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей, мышц спины. Включены дыхательные упражнения. Ничто не доставляет большей радости ребенку, чем игра, поэтому все упражнения облечены в игровую форму, предполагают передачу в движении какого-либо образа, объединены в единый игровой сюжет.

*2 часть – корригирующие упражнения, закаливающие процедуры* – направлена на профилактику плоскостопия, упражнение детей в основных движениях, оказание закаливающего воздействия на организм.

Эта часть гимнастики проводится в хорошо проветренной групповой комнате, что обеспечивает дополнительный закаливающий эффект. В корригирующую дорожку, расположенную по кругу для многократного прохождения ее детьми, включены:

- разно фактурные поверхности: ребристые, шипованные,  гладкие, жестко-ворсистые, наклонные и т.п.;

- пособия для выполнения основных движений: прыжков, подлезаний, перешагиваний, ходьбы змейкой и т.п.;

- пособия для закаливания: в младших группах – солевые дорожки, в средних, старших – контрастные ванночки для ног.

Периодическая смена последовательности и расположения оборудования, дополнение новыми пособиями заставляет детей приспосабливаться к новым условиям, находить другие способы выполнения движений, а это в свою очередь повышает интерес к ходьбе по «трудной» дорожке.

*3 часть – заключительная* – повышает физический и эмоциональный тонус ребенка, создает положительный эмоциональный настрой группы, располагает к дальнейшей активной деятельности. Она может быть проведена на  основе выполнения общеразвивающих  упражнений с гимнастическими пособиями (массажные мячи, резиновые кольца и т.п.) или на основе гимнастики игрового характера с использованием игровых, имитационных упражнений.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 7-12 минут (в соответствии с возрастом: в младшей группе - 7 минут, в средней - 10 минут, в старшей и подготовительной - 10-12 минут). Количество упражнений: младшая группа - 4, средняя группа -5, старшая и подготовительная группа -6-7. Повторение упражнений: младшая группа - 4-5 раз, средняя группа – 5-6 раз, старшая и подготовительная группа -6-8 раз.

**Не рекомендуется применение в гимнастике после сна силовых упражнений и упражнений на выносливость. Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после гимнастики.**

**Организация и проведение:**

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания на 3-5 градусов. Раскладывает предметы для упражнений.

Возможности аудио оснащения детского сада позволяют проводить бодрящую гимнастику под музыкальное сопровождение. По окончании дневного сна сад наполняется мелодичными звуками музыки «пробуждения». Для музыкальных «подъемов» подбираются преимущественно классические произведения, детские песни. Каждый такой «сборник» состоит из трех разнохарактерных мелодий в соответствии со структурой бодрящей гимнастики. Например:

1)         тихая, неторопливая, плавная  (Э. Григ «Утро», П. Мориа «Голубая вода», К. Сен-Санс «Лебедь», И.С. Бах «Воздух») – для постепенного пробуждения, потягивания, спокойных упражнений в кроватках;

2)         более динамичная, ритмичная  (Ф. Шуберт «Серенада»,  И. Штраус «Марш Радецкого», С. Никитин «Под музыку Вивальди», Б. Савельев «Из чего наш мир состоит»)– для ходьбы по корригирующим дорожкам;

3)         и в заключении – энергичная, бодрая, позитивная (Б. Савельев «Большой хоровод», «Все вместе», «Разноцветная игра», Т. Спенсер «Воздушная кукуруза»)  - для выполнения общеразвивающих упражнений или игровой программы.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Педагог начинает проводить гимнастику в кроватях с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию. Гимнастика в кроватях может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Затем дети переходят в холодную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носка, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей.

Далее дети переходят в теплую комнату, где выполняют комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также упражнения хатха-йоги. Затем дети переходят вновь в холодную комнату, чтобы выполнить комплекс дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного-двух упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточном длительном выполнении дыхательных упражнений.

Затем проводятся индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с нуждающимися детьми. В это время остальные дети с младшим воспитателем проводят водные процедуры: умывание, обширное умывание, обливание прохладной водой, сухое растирание махровой варежкой или полотенцем.

Одним из примеров комплексов гимнастики после сна может служить следующий вариант.

**Для детей младшей и средней группы:**

**1-й комплекс «Веселая зарядка»**

Глазки открываются, реснички поднимаются.
*(Легкий массаж лица.)*
Дети просыпаются, друг другу улыбаются.
*(Поворачивают голову вправо - влево.)*Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.
*(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)*
Что за чудная зарядка - как она нам помогает,
Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

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.

Ходьба по массажным дорожкам.

**2-й комплекс «Мы проснулись»**

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

На живот перевернемся, прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Немножко поедем на велосипеде.

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.

2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу.

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

4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п.

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

**3-й комплекс «Дождик»**

Что такое, что мы слышим? Это дождь стучит по крыше.
А теперь пошел сильней, и по крыше бьет быстрей
*(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).*
Вверх поднимем наши ручки и дотянемся до тучки
*(поднимают руки вверх, потягиваются)*
Уходи от нас скорей, не пугай ты нас, детей *(машут руками)*

Вот к нам солнышко пришло, стало весело, светло
*(поворачивают голову направо, налево).*

1. Капля первая упала - кап! (*То же проделать другой рукой*).

 И вторая прибежала - и.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

2. Мы на небо посмотрели, Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица – и.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

3. Мы их вытирали - и.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

4. Туфли, посмотрите, мокрыми стали - и.п.: Показать руками, посмотреть вниз.

 5. Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем – и.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

6. От дождя убежим – и.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

7. Под кусточком посидим - и.п.: о.с. Приседания.

Ходьба по массажным дорожкам.

**4-й комплекс «Ветерок»**

Подул осенний ветерочек. Раскрыл он нежные цветочки.
Цветочки ото сна проснулись и прямо к солнцу потянулись.
И в танце легком закружились, потом листочки опустились.

1. «Ветерок» - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

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

3. «Ветерок играет» - и. п.: то же, упор руками на локти.

4. «Ветерок гонит тучи» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.

5. «Большие серые тучи» - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

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

Ходьба по массажным дорожкам.

**5-й комплекс «Прогулка»**

Эй, ребята, что вы спите? Просыпайтесь, не ленитесь!
Прогоню остатки сна, одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна – помогает здорово.
Смотрим вправо, смотрим влево, наклони голову вниз.
Смотрим вправо, смотрим влево, в потолок оглянись.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

4. «Пешеход» *-*и.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. «Молоточки»*-*и.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

Ходьба по массажным дорожкам.

**6-й комплекс «Путешествие снежинки» часть первая.**

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку! Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, спинку ровненько держите!

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись,
И в снежинку превратись.

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 кроватки, руки в стороны. Повороты 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.

Ходьба по массажным дорожкам.

**7-й комплекс «Неболейка»**

Глазки открываются, реснички поднимаются.
*(Легкий массаж лица.)*
Дети просыпаются, друг другу улыбаются.
*(Поворачивают голову вправо - влево.)*Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.
*(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)*
Что за чудная зарядка - как она нам помогает,
Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.
*(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).*

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянyтьcя, и.п.

2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.

5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

Ходьба по массажным дорожкам.

**8-й комплекс «Весёлый котёнок»**

А у нас котята спят. МУР - МУР, МУР - МУР!

Просыпаться не хотят. МУР - МУР, МУР-МУР!

Вот на спинку все легли. МУР - МУР, МУР - МУР!

Расшалились все они. МУР- МУР, МУР-МУР!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

МУР- МУР, МУР - МУР! .МУР – МУР - МУР !

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, И.П., вдох (через нос).

4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.

6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

Ходьба по массажным дорожкам.

**9-й комплекс «Я на солнышке лежу»**

Солнышко проснулось.
И нам всем улыбнулось.Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу.
Только я все лежу,
И на солнышко гляжу

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

 4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.

5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.

6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.
 Ходьба по массажным дорожкам.

**10-й комплекс «Мишки» 1ая часть**

I.  *В кроватках.*

«Потягивание»

Потягушки, потянулись!  (Поднимание рук вверх в положении лёжа)

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в положение лёжа)

Он стучит в твоё окно.

II.  *Возле кроваток.*

Мишка рассердился и ногою топ… (Прыжки на двух ногах)

Мишка косолапый по лесу идёт… (Ходьба и бег под музыку)

III.  Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики).

IV. П/и «Мишка»

Мишка, мишка. Что ты долго спишь?

Мишка, мишка. Что ты так храпишь?

Мишка:  Кто здесь песни распевал?

 Кто мне спать не давал?

 Догоню, догоню…(Убегают умываться).

**11-й комплекс «Мишка» 2 часть**

Медвежата просыпаются

Медвежата, вы проснитесь –

На постели потянитесь.

Тяни лапку, не ленись. Лапку вверх и лапку вниз.

Медвежата повернулись на живот, и смотрят, кто проснулся ещё.

На живот ты повернись. Слева, справа осмотрись.

Твои лапки отдыхают. И друг с другом поиграют.

«Отдыхаем» - и.п. лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

Медвежата умываются

Умываться всем пора!

Вот хорошая игра!

**12-й комплекс «Зайчишка» 1 часть**

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в зайчишку превратись
*(поворачиваются направо, затем налево).*

Чтобы прыгнуть дальше всех,
Зайка лапки поднял вверх.
Потянулся и ….  прыжок
*(тянутся, лежа на спине,
опускают руки вниз).*На спине лежат зайчишки,
Все зайчишки шалунишки:
Ножки дружно все сгибают,
По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,
Испугался и затих
*(прижать руки к груди,
затаить дыхание).*

Мы лисичку обхитрим,
На носочках побежим
*(лежа на спине, движение ногами,
имитирующие бег).*

Были вы зайчишками,
Станьте ребятишками.

**13-й комплекс "Зайцы - серые клубочки" 2 часть**

Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки.

*(Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты).*

Прыг-скок, прыг-скок (*Прыжки вперед-назад).*

Встал зайчонок на пенёк.

Всех построил по порядку, стал показывать зарядку

*(Встать прямо, руки опустить).*

«Раз!» - шагают все на месте.

«Два!» - подняли вместе ручки.

«Три!» - руками машут вместе*.*

Присели, дружно встали!

Все за ушком почесали  (*Почесать за ухом).*

На четыре потянулись. (*Выпрямиться).*

Пять! Прогнулись и нагнулись. (*Прогнуться, наклониться вперед).*

Шесть! Все встали снова в ряд.

Зашагали как отряд. (*Маршируют по кругу).*

**14-й комплекс «Улетают сны в окошко"**

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,

Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись, улыбнулись.

Тянем ручки, тянем ушки,

Ручкой облачка достали и немного выше стали!

Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить

Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить.

Справа, слева, и вверху, за спиною и внизу.

А теперь мы все - собачки. На коленочки встаем.

И виляем все хвостом.

А теперь мы с вами - зайки: из кроватки вылезайте,

Становитесь босиком и попрыгайте легко.

*Дыхательное упражнение:*

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (*делаем носом вдох*).

Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.

Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.

Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!

**15-й комплекс "Медвежата"**

Проснись дружок,и улыбнись.
С боку на бок повернись и в медвежонка превратись
*(поворачиваются направо, затем налево).*Медвежата в чаще жили, головой своей крутили!
Вот так. Вот так головой своей крутили
*(повороты головой).*Вот мишутка наш идет, никогда не упадет.
Топ-топ, топ-топ, топ-топ, топ-топ.
*(имитация ходьбы).*

Мед медведь в лесу нашел – мало меду, много пчел
*(махи руками).*Мишка по лесу гулял, музыканта повстречал.
И теперь в лесу густом он поет под кустом.
*Дыхательная гимнастика*.
Глубокий вдох, на выдох: «М-М-М».
Были медвежатами, станьте же ребятами.

 **Для детей старшей и подготовительной группы:**

**Комплекс №1**

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж «Поиграем с ручками»****
* **Дети растирают ладони до приятного тепла.**
* **Большим и указательным пальцами одной руки массируем - растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны. Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.**
* **Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.**
1. ****Гимнастика для глаз.****

**И.п. Лежа на кровати. Руки вдоль тела.**

* **Закрыть глаза. Отдых 10 секунд. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.**
* **Движения глазными яблоками: вправо - вверх, влево - вверх, вправо - вниз, влево - вниз. Повторить 2-3 раза. Глаза закрыть. Отдых 10 секунд.**
* **Потереть ладони. Закрыть глаза. Положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на кровать, глаза открыть.**
1. ****«Змея»****

**И.п. Лечь на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч.**

* **Медленно поднимаясь на руках, поднять скачала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время.**
* **Медленно вернуться в исходное положение.**

**Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Улитка»****

**И.п. Лечь на спину, прямые ноги вместе. Руки расположены вдоль тела, ладонями вниз.**

* **Медленно поднять ноги, согнуть их в коленях и прижать к ушам. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Часики»****

**И.п. Лечь на спину, руки вдоль тела. Носки оттянуты.**

* **Отвести правую ногу в сторону, медленно ее поднять до вертикального положения, перевести через левую вниз. Вернуть в и.п. (нога описывает круг).**
* **Проделать то же левой ногой.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Бабочка»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки на коленях ладонями вниз.**

* **Опустить развернутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время.**
* **Поднять колени .**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Ходьба» (на полу)****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носочки натянуты. Руки в упоре сзади. Натянуть стопу на себя.**

* **Внешнюю часть стопы (ребром) опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые.**
* **Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, ноги прямые.**
* **Вернуться в и.п.**

**Движение динамичное или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание: «Кошка - царапушка»****

**И.п.- стоя, руки вытянуты вперёд.**

* **Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулак; лопатки должны сойтись вместе.**
* **Резкий выдох через нос - выбросить руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения руками, как бы царапая пространство.**

****Комплекс №2****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж «Поиграем с ушками»****

 **И.п. Лежа на кровати.**

* **«Найдём ушки» - Дети находят свои ушки.**
* **«Похлопаем ушками» - Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.**
* **«Потянем ушки» - ребенок захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с небольшой силой тянет их вниз, а затем опускает.**
* **«Погреем ушки» - ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.**

**Дети расслабляются и слушают тишину.**

1. ****Гимнастика для глаз.****

**И.п. Лежа на кровати. Руки вдоль тела.**

* **Закрыть глаза. Отдых 10 секунд. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.**
* **Закрыть глаза. Выполняя круговые движения глазными яблоками закрытыми глазами вправо - влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.**
* **Поморгать глазами.**
1. ****«Кобра»****

**И.п. Лечь на живот, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной,**

**касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.**

* **Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Черепаха»****

**И.п. Стать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки. Руки поднять вверх, ладони**

**сложены вместе.**

* **Медленно наклоняться вниз, пока лоб и ребра ладоней не коснуться поверхности. Вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове держать прямо. Ягодицы плотно прижаты к пяткам. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Луна» (на полу)****

**И.п. Стать прямо, ноги широко расставлены, руки положить на голову.**

* **Наклониться в правую сторону. Обхватить правой рукой за лодыжку правой ноги. Туловище не поворачивать, ноги не сгибать. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Повторить все в другую сторону.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Паучок»****

**И.п. Стать, расставив ноги как можно шире. Согнутые руки перед грудью, ладонями вперед.**

* **Согнуть правую ногу в колене, перенести на нее тяжесть тела. Левую ногу выпрямить. Задержаться.**
* **Не возвращаясь в и.п. перенести тяжесть тела на левую ногу, правую выпрямить. Задержаться нужное время.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Лошадка»****

**И.п. Стать на колени. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. Сесть на пол между ног, стопы натянуть на себя.**

* **Взять руками стопы ног с задней стороны (подошвы). Приподнять руками стопы ног. Задержаться нужное время. Колени и пятки от пола не отрывать.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание: «Петух»****

**И.п.- встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь.**

* **На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх.**
* **Хлопнуть руками по бёдрам, произнося на выдохе «Ку- ка - ре - ку»**

****Комплекс №3****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Точечный массаж.****

**И. п. Сесть в кроватках, скрестив ноги*.***

**(*Текст сопровождается воздействием указательного пальца, перпендикулярно к поверхности кожи и в указанной точке. Согласно текста, лёгким надавливанием, при котором используется тяжесть пальца, поглаживание. Движение пальца - по часовой стрелке. Оно всегда должно быть безостановочным.)***

 **Грудку мы слегка надавим,**

**Шейку гладить мы начнём,**

**Головку низко мы наклоним,**

**Сзади косточку найдём (*Массажируется выпуклая косточка шейного позвонка*)**

**Эту косточку нажмём.**

**Бровки гладим мы слегка.**

**Мы над глазками надавим,**

**Носик вычистим вот так,**

**Ушкам сделаем зарядку. (*Растираем мочки ушей*)**

**Каждый пальчик разотрём (*Каждый слог на палец)***

**Растираем!**

**Здесь вот ямочку найдём, (*Ямочка между большим и указательным пальцем*) И на ямочку нажмём.**

**Ручки гладим мы слегка, ( *Гладить от плеч, до кистей)***

**Отдохнуть теперь пора! (*Потрясти кистями рук)***

1. ****Гимнастика для глаз****

**И.п. Лежа на кровати. Руки вдоль тела.**

* **Движение глазами вправо - влево.**
* **Движение глазами вверх - вниз.**
* **Поморгать глазами.**

**Повторить 2-3 раза.**

1. ****«Ящерица»****

**И.п. Лечь на живот, руки расположить вдоль тела, ладони вниз.**

* **Поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой фазе. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Горка»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты. Руки в упоре сзади или на поясе.**

* **Не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом колен. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. **«Тростинка» (на полу)**

**И.п. Стать прямо, ноги вместе. Прямые руки поднять вверх. Кисти соединить**

**вывернутым замочком.**

* **Не сгибая ног и рук наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (Делать круговые вращения верхней частью туловища).**
* **Проделать те же движения в обратном порядке.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. **«Павлин»**

**И.п. Стать, по возможности дальше выставив правую ногу вперед. Руки на**

**поясе.**

* **Перенести вес тела на правую ногу, согнув ее в колене. Левую ногу выпрямить и опираться только на кончики пальцев. Сделать несколько покачиваний.**
* **Вернуться в и. п.**
* **Проделать все, сменив положение ног.**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.**

1. **«Гусеница»**

**И.п. Сесть в позу прямого угла, согнутые ноги в коленях, не разводя колени,**

**приблизить пятками к ягодицам. Руки в упоре сзади.**

* **Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно.**
* **Тем же движением вернуться в и.п.**

**Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. **Ходьба по массажным дорожкам.**
2. **Упражнение на дыхание: «Лисичка принюхивается»**
* **Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох.**
* **Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вздохе резко идут навстречу друг другу.**

****Комплекс №4****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж пальцев.****

**Точку мы на правой (левой) ручке**

**Между пальцами найдём**

**Сильно пальчиком прижмём**

**И её крутить начнём.**

**Пальцев мы массаж начнём**

 **Нам простуда не почём.**

**Растираем сверху вниз,**

**Закаляйся организм.**

**Большой палец-голова**

**Чтобы думала всегда.**

**Разминаем указательный,**

**Чтоб желудок работал обязательно.**

**Средний палец мы погладим,**

**Работу кишечника наладим.**

**Безымянный потрём смело,**

**Чтобы печень не болела.**

**Разотрём мизинец мы,**

**Сердце бьётся, как часы.**

**Время мы не зря теряли,**

**Массаж с вами выполняли.**

**Массаж с вами выполняли,**

**Своё здоровье укрепляли.**

1. ****Гимнастика для глаз.****

**И.п. Лежа на кровати. Руки вдоль тела.**

* **Закрыть глаза. Отдых 10 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.**
* **Открывать и закрывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз. Закрыть глаза, расслабив веки, 10 с.**
* **Быстро поморгать глазами. Закрыть глаза. Отдохнуть, затем открыть глаза.**
1. ****«Кораблик»****

**И.п. Лечь на живот, руки вдоль туловища.**

* **Ухватить руками ноги выше щиколоток (колени должны касаться друг друга или слегка расходиться). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра насколько можно выше. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох в l-ой фазе, выдох во 2-ой. Динамический вариант: раскачивание на животе.**

1. ****«Веточка»****

**И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладошками вниз.**

* **Не сгибая ноги в коленях, сохраняя натянутые носочки медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.**
* **Медленно вернуться в и.п.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Маятник»****

**И.п. лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны ладонями вниз.**

* **Поднять ноги, не разводя и не сгибая их в коленях, в вертикальное положение, затем наклонить вправо до касания пола.**
* **Поднять ноги в вертикальное положение и наклонить их влево до касания пола.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Рак»****

**И.п. Лечь на бок, голова, грудь, ноги на прямой линии. Верхняя рука вдоль тела, нижняя заложена за голову.**

* **Поднять голову, грудь. Одновременно поднять правую ногу с вытянутым носком в вертикальное положение. Взять рукой за лодыжку поднятой ноги. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Медвежонок»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить подошву с внешней стороны.**

* **Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Проделать то же движение левой ногой.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание: «Воздушный шар»****

**И.п.- лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе.**

* **Медленный вдох, не поднимая плеч, живот поднимается.**
* **Медленный выдох, живот опускается.**

****Комплекс №5****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж ушной раковины.****

**Упражнение «Именинник»**

**Выполняем мы сейчас,**

**Чтобы горло не болело,**

**Чтобы нос дышал у нас. *(Потянуть вниз за мочку уха 8 -10 раз)***

**Упражнение «Слонёнок»**

**Выполняем мы спросонок.**

**Если будет гнуться ухо,**

**Значит будет в носу сухо. *(Прижать ушную раковину к виску 6-8 раз)***

**Заведём теперь часы,**

**Чтобы тикали они.**

**На козелочек мы нажмём**

**Вправо « ключик» повернём. *(Поворачивать козелок вправо-влево 20 раз)***

1. ****Гимнастика для глаз.****

**И. п. Лежа на кровати. Руки вдоль тела.**

**Лучик, лучик озорной,**

**Поиграй - ка, ты, со мной.** (*Моргают глазками)*

**Ну - ка, лучик, повернись,**

**На глаза мне покажись.** *(Круговые движения глазами)*

**Взгляд я влево отведу.** *(Отвести взгляд влево)*

**Лучик солнца я найду.**

**Теперь вправо посмотрю,** *(Отвести взгляд вправо)*

**Снова лучик я найду.**

1. ****«Лодка»****

**И.п. Лечь на живот, расположить руки за спиной, сложив кисти на крестце. Ноги вместе, носки натянуты.**

* **Поднимать голову, грудь и ноги, прогнувшись при этом насколько возможно. Покачаться на животе.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Птица»****

**И.п.Сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире носки натянуты. Руки в стороны параллельно полу, голова прямо.**

* **Наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног. Колени не сгибать. Стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью. Руки прямые. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Морская звезда»****

**И.п. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.**

* **Медленно наклониться, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой левой ноги. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Повторить все в другую сторону.**

**Дыхание: вдох во 2-ой, 4-ой фазах, выдох в 1-ой, 3-ей. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Лягушка»****

**И.п. Стать прямо, ноги по возможности широко расставить. Руки согнуты в локтях, ладошки с широко расставленными пальцами повернуты вперед на уровне плеч.**

* **Согнув ноги медленно опускаться до такой степени, чтобы бедра расположились параллельно полу. Руки остаются в том же положении. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и. п.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Лягушонок»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, слегка разведенные ноги согнуть в коленях. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внутреннюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внутренней стороны.**

* + **Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.**
	+ **Вернуться в и.п.**
	+ **Проделать то же самое левой ногой.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

* 1. ****8. Ходьба по массажным дорожкам.****
	2. ****9. Упражнение на дыхание «Маятник».****

**И. п.— ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны.**

* **При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х».**
* **Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).**

****Комплекс №6****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж.****

***«Человечки» - указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки - «маршируют, прыгают, бегают).***

**Для маршировки:**

**Человечки на двух ножках**

**Маршируют по дорожке,**

**Левой-правой, левой-правой**

 **Человечки ходят браво.**

**Для прыжков:**

**Человечки на двух ножках**

**Стали прыгать по дорожке,**

**Прыг-скок, прыг-скок,**

**Всё быстрее: скок - поскок.**

**Для бега:**

**Человечки на двух ножках**

**Стали бегать по дорожке,**

**Побежали, побежали,**

**Вдруг споткнулись и упали.**

1. ****Гимнастика для глаз.****

**Ветер дует нам в лицо** *(Часто моргают веками)*

 **Закачалось деревцо (***Поворачивая голову, смотрят вправо-влево)*

 **Ветер тише, тише *(****Опускаем глаза вниз)*

**Деревцо все выше, выше.** *(Поднимаем глаза вверх)*

1. ****«Качели»****

**И.п. Лечь на живот, руки вытянуты вперед соединив ладони. Ноги вместе, носки натянуты.**

* **Поднять без рывков голову, грудь, ноги, вытянутые руки насколько можно выше, прогнуться. Задержаться нужное количество времени.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой. Динамический вариант: раскачивание на животе.**

****4. «Книжка»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вытянуты. Руки поднять вверх, ладонями вперед.**

* **Не сгибая ног нагнуться вперед, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Нагнуться ниже и коснуться лбом колен. Руки при этом сгибаются в локтях. Стараться грудью коснуться ног, задержаться нужное время.**
* **Медленно вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Ежик»****

**И.п. Сесть на пол, скрестив ноги. Прямые руки в замке за спиной.**

* **Поднять руки, насколько возможно. Медленно прогнуться вперед, держа руки высоко над собой. Стараться лбом коснуться пола. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.**

****6. «Велосипед»****

**И.п. Лечь на спину. Поднять согнутые в коленях ноги вертикально полу, носки оттянуты. Руки вдоль тела.**

* **Медленно выпрямить, не опуская на пол, правую ногу. Левая в и.п.**
* **Вернуть правую ногу в и.п., одновременно выпрямляя левую.**

**Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Танцующий верблюд»****

**Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).**

**«Начиная тренировку;**

**Верблюды танцуют ловко.»**

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание «Ветер качает деревья»****
* **Дети поднимают руки вверх.**
* **Произнося на выдохе «У» раскачиваются вправо и влево.**

****Комплекс №7****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж лица «Озорные мишки»****

***Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.***

**Оттяну вперёд я ушки,**

**А потом назад.**

**Словно плюшевые мишки**

 **Детки в ряд сидят.**

**Раз, два, три - скажу, четыре,**

**Пять и шесть и семь.**

**Не забудь: массаж для ушек**

 **Нужно делать всем.**

**Оттяну вперёд я ушки,**

**А потом назад.**

**Словно плюшевые мишки**

 **Детки в ряд сидят.**

**(*Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту.)***

**А теперь по кругу щёчки**

**Дружно разотрём:**

**Так забывчивым мишуткам**

 **Память разовьём.**

**Раз, два, три - скажу, четыре,**

**Пять и шесть и семь.**

**Не забудь: массаж для щёчек**

**Нужно делать всем.**

***(Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке, считая до 10. Потом - круги по лбу, также, считая до 10. Делать по 1разу.)***

**На подбородке круг черчу:**

**Мишке я помочь хочу**

 **Чётко, быстро говорить,**

**Звуки все произносить.**

**Раз, два, три - скажу, четыре,**

**Пять и шесть и семь.**

**Не забудь: массаж такой**

**Нужно делать всем.**

**Чтобы думали получше**

**Озорные мишки,**

**Мы погладим лобики**

**Плюшевым плутишкам.**

**Раз, два, три - скажу, четыре,**

**Пять и шесть и семь.**

**Не забудь: массаж такой**

 **Нужно делать всем.**

1. **Гимнастика для глаз.**

**Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. *(Закрывают оба глаза)***

**Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. (*Продолжают лежать с* ***закрытыми глазами)*****

**А теперь мы их откроем, через речку мост построить. (*Открывают глаза,* ***взглядом рисуют мост)*****

**Нарисуем букву О, получается легко. *(Глазами рисуем букву О)***

**Вверх поднимем, глянем вниз. (*Глаза поднимают вверх, опускают вниз)***

**Вправо - влево повернем *(Глазами смотрят вправо, влево)***

**Заниматься вновь начнем. *(Глазами смотрят вверх, вниз)***

1. **«Рыбка»**

**И.п. Лечь на живот, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч.**

* **Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой. Повторить нужное число раз.**

1. **«Носорог»**

**И.п. Лечь на спину, руки заложить за голову. Ноги прямые, носочки оттянуть.**

* **Поднимать голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носа. Носочек остается оттянутым. 2-я нога прямая на полу. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Проделать то же движение другой ногой.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. **«Флюгер»**

**И.п. Стать прямо, ноги чуть расставлены. Руки вперед, параллельно полу. Кисти вместе, ладони вниз. Смотреть на руки.**

* **Медленно повернуть корпус на 90 градусов, не отрывая глаз от рук. Ноги, бедра остаются неподвижными. Задержаться нужное время.**
* **Медленно вернуться в и.п.**
* **Повторить все в другую сторону.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Паровозик»****

**И.п. Стать на колени. Поставить прямые руки на уровне плеч на пол. Спина прямая, голова поднята.**

* **Сделать мах правой ногой назад - вверх.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Повторить то же левой ногой.**

**Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Жирафы»****

***Ходьба на носках, руки вверх.***

**«Пробираются вперед,**

**Здесь жирафов кто - то ждет»**

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание: «Носорог»****

**И.п. - сесть с прямыми ногами, руки опущены.**

* **1 - вдох; 2 - выдох - туловище наклонить вперед, коснутся руками носков.**
* **3 - вдох; 4 - выдох - вернутся в и.п.**

****Комплекс №8****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж носа.****

***Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.***

**Мы подушечками пальцев**

**В точки попадём:**

**Так курносому мишутке**

**Носик разомнём.**

**Раз, два, три - скажу, четыре,**

**Пять и шесть и семь.**

**Не забудь: массаж для носа**

**Нужно делать всем.**

1. ****Гимнастика для глаз «Мой щенок»****

**Я щенка нарисовал, милого, смешного.**

**В целом мире не найти друга мне такого!**

**Он протягивает лапу. (*Вытягиваем руку и смотрим на ладонь)***

**И глядит лукаво.**

**Убежать бы из рисунка - солнце светит справа. (Смотрим глазами вправо)**

**Слева луг цветет веселый (Посмотрим глазами налево)**

**Убегает вдаль река. (Посмотрим вдаль)**

**На другом большом рисунке**

**Конь взлетает к облакам. (Поднимем глаза вверх)**

1. ****«Кошечка»****

**И.п. Стать на колени, прямые руки на пол на уровне плеч.**

* **Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка).**
* **Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошечка).**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой.**

1. **«**Ванька - встанька»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки на коленях, затем за голову.**

* **Медленно, без помощи рук, опустить туловище на пол, пока спина не прижмется к полу.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Орешек»****

**И.п. Сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям.**

* **Перекатиться на спину.**
* **Вернуться в и. п.**

**Движение динамичное, без задержек. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Таракан»****

**И.п. Лечь на спину. Ноги вместе, прямые, носки оттянуты. Руки вдоль тела ладонями вниз.**

* **Медленно поднять прямые ноги, потом бедра до вертикального положения ног. Руки положить на бедра. Медленно развести прямые ноги в стороны. Задержаться нужное время.**
* **Медленно соединить прямые ноги.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. **«**Косолапые медведи»****

***Ходьба на внешнем своде стопы, руки на поясе.***

**«Мишка важно так шагает,**

**На бок лапы расставляет»**

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание: «Волк»****

**И.п. - основная стойка руки согнуты в локтях, ладони у груди.**

* **1 - вдох; 2 - выдох - туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой.**
* **3 - вдох - вернутся в И.П.; 4 - выдох - то же левой рукой.**

****Комплекс №9****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж лица.****

**Есть у нас на лице волшебные точки.**

**Нарисуйте пальчиком волшебные кружочки.**

**Точку первую на лбу**

**Без труда её найду,**

**А сейчас и вы найдите,**

(15 вращений в каждую сторону)

**Точку пальчиком крутите.**

**А теперь между бровей**

 **Точку находи скорей.**

**Не зевай, не робей,**

(15 раз)

**Точку ты крути смелей.**

**А сейчас уже две точки**

 **Надо пальцами держать.**

**Посмотрите это просто**

(10 вращений в каждую сторону.)

 **Их у глазок отыскать.**

**Возле носика две точки**

(2 раза)

 **Их мы пальцами прижмём**

**И опять крутить начнём.**

**1,2,3**

**Точку пальчиком крути,**

**Но при этом надо знать**

**Пальцы с места не сдвигать. (10 раз)**

**Эти точки возле губ**

**Как найти их посмотри.**

**Крепко пальчиком прижми,**

**А теперь смелей верти. (10 раз)**

**Эти точки чуть пониже**

 **Их найдём мы без труда.**

**Точки пальчиком прижмём**

**И опять крутить начнём. (10 раз)**

1. ****Гимнастика для глаз «Белка и дятел»****

**Белка дятла ожидала,**

 **Дятла вкусно угощала.**

 **Ну-ка, дятел, посмотри. (Резко перемещаем взгляд вправо, влево)**

**Вот орешки: раз, два, три. (Смотрим вверх, вниз)**

**Пообедал дятел с белкой. (Моргаем глазками)**

**И пошел играть в горелки. (Закрываем глаза, гладим веки указательным пальцем)**

1. **«Кузнечик»**

**И.п. Лечь на живот, касаясь пола подбородком. Кисти сжать в кулаки, руки вытянуть вдоль тела.**

* **Отталкиваясь кулаками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянут. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Повторить все левой ногой.**

**Дыхание: вдох в 1-ой, 3-ей фазах, выдох во 2-ой,4-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Летучая мышь»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире, носки повернуты**

**внутрь. Руки за спиной за локти.**

* **Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Часики»****

**И.п. Лечь на спину, руки вдоль тела. Носки оттянуты.**

* **Отвести правую ногу в сторону, медленно ее поднять до вертикального положения, перевести через левую вниз, стараясь коснуться пола. По полу вернуть в и.п. (нога описывает круг).**
* **Проделать то же левой ногой.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Жучок»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки в упоре сзади. Носочки оттянуты.**

* **Согнуть правую ногу в колене, подтянуть ее по полу пяткой к ягодице. Левая нога прямая.**
* **Согнуть левую ногу и подтянуть ее к ягодице, одновременно выпрямляя правую ногу.**

**Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Пальчики»****

**Пальчики на ножках, как на ладошках, (Выкручивание правой рукой левого пальчика и наоборот)**

**Я их смело покручу и шагать начну.**

**Разведу вперед - назад, и сожму руками. (Один пальчик тянут руками на себя, другой - от себя)**

**Здравствуйте, пальчики!**

 **Гномики лесные,**

**Здравствуйте, пальчики, игрушки заводные. *(Сжимание ладонями пальцев ног)***

***Выполняется руками сначала самомассаж на одной ноге, затем на другой.***

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание: «Одуванчик»****
* **Вдох через нос.**
* **Задержка дыхания.**
* **Озвученный выдох: «Ах!».**

****Комплекс №10****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж.****
* **«Найдём и покажем ушки» *- Дети находят свои ушки, показывают их взрослому.***

**Подходи ко мне, дружок,**

**И садись скорей в кружок.**

**Ушки ты свои найди**

**И скорей их покажи.**

* **«Похлопаем ушками» *- Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. Пи этом ребёнок должен ощущать хлопок.***

**Ловко с ними мы играем,**

**Вот так хлопаем ушами.**

* **«Потянем ушки» *- Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.***

**А сейчас все тянем вниз.**

**Ушко, ты не отвались!**

* **«Покрутим козелком» *- Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок - выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.***

**А потом, а потом**

**Покрутили козелком.**

* **«Погреем ушки» *- Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.***

**Ушко кажется замёрзло**

**Отогреть его так можно.**

* **Послушаем тишину.**

**Раз, два! Раз, два!**

**Вот и кончилась игра.**

**А раз кончилась игра,**

**Наступила ти-ши-на!**

1. ****«Собачка»****

**И.п. Сесть на пятки. Руки в упоре в пол сзади, параллельно полу. Пальцы рук**

**обращены в противоположную от тела сторону.**

* **Выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад, насколько возможно. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой. Повторить нужное количество раз.**

1. ****«Стрекоза»****

**И.п. Встать на колени, немного раздвинув их. Руки в стороны, ладонями вниз.**

* **Прямая правая рука идет вверх, левая рука к правой пятке. Смотреть на пятку. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Повторить все в другую сторону.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Ежик»****

**И.п. Сесть на пол, скрестив ноги. Прямые руки в замке за спиной.**

* **Поднять руки, насколько возможно. Медленно прогнуться вперед, держа руки высоко над собой. Стараться лбом коснуться пола. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

 **Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Елочка»****

**И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.**

* **Постепенное раздвижение ног до размещения их в одной плоскости. Встать на носки, пятки развести в стороны. Встать на пятки, носки развести в стороны. Руки синхронно поднимаются до уровня плеч. В крайней позе задержаться нужное время.**
* **Постепенное возвращение в и.п.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Лягушонок»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, слегка разведенные ноги согнуть в коленях. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внутреннюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внутренней стороны.**

* **Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Проделать то же самое левой ногой.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание: Упражнение «Индейцы»****

**Носом глубоко вдохни**

**На выдохе постукивая пальцами**

**Громко «ба-бо-бу» произнеси. (8 раз.)**

****Комплекс №11****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж рук.****

**Эй, ребята, все ко мне.**

**Кто стоит там в стороне?**

**А ну быстрей лови кураж**

**И начинай игру-массаж.**

**Разотру ладошки сильно,**

**Каждый пальчик покручу.**

**Поздороваюсь со всеми,**

**Никого не обойду.**

**С ноготками поиграю,**

**Друг о друга их потру.**

**Потом руки «помочалю»,**

**Плечи мягко разомну.**

**Затем руки я помою,**

**Пальчик в пальчик я вложу,**

**На замочек их закрою**

 **И тепло поберегу.**

**Вытяну я пальчики,**

**Пусть бегут, как зайчики.**

**Раз-два, раз-два,**

**Вот и кончилась игра.**

**Вот и кончилась игра.**

**Отдыхает детвора.**

1. ****Гимнастика для глаз «Стрекоза»****

**Вот какая стрекоза - как горошины глаза. (Пальцами делаем очки)**

**Влево, вправо, верх, вперед. (*Глазами следим согласно тексту*)**

**Ну, совсем как вертолет. (*Круговые движения глаз)***

**Мы летаем высоко. (Смотрим вверх)**

**Мы летаем низко. (Смотрим вниз)**

**Мы летаем далеко. (*Смотрим вперед)***

**Мы летаем близко. (*Смотрим на нос)***

1. ****«Скорпион»****

**И.п. Лечь на живот, касаясь пола подбородком. Руки вдоль тела, ладони на пол.**

* **Согнуть ноги в коленях, прогибаясь спиной насколько возможно, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох на 1-ой фазе, выдох во 2-ой.**

1. ****«Страус»****

**И.п. Стать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.**

* **Не сгибая колени наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Стараться наклоняться до, тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руки соединить сзади. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Месяц»****

**И.п. Стать прямо, ноги вместе, прямые руки подняты вверх, ладонями внутрь.**

* **Медленно наклонить туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельно полу. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Повторить все в другую сторону.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Морская волна»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади.**

* **Поднять прямые ноги с натянутыми носочками на 450, делать ими волнообразные движения, как бы описывая восьмерки.**
* **Вернуться в и.п.**

**Движения динамичные. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****Профилактика плоскостопия.****
* **Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.**
* **И.п.- сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)**
* **И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)**
* **И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз)**
* **И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).**
1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание: Упражнение «Землетрясение»****

**На крылья носа надави**

**И вдохни смелее.**

**Пальчиками постучи,**

**Выдохни сильнее. ( 8 раз.)**

****Комплекс №12****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж лица.****

**Крылья носа разотри - раз, два, три**

**И под носом себе утри - раз, два, три**

**Брови нужно расчесать - раз, два, три, четыре, пять**

**Вытри пот теперь со лба - раз, два**

**Серьги на уши повесь, если есть.**

**Заколкой волосы скрепи - раз, два, три**

**Сзади пуговку найди и застегни**

**Бусы надо примерять, примеряй и надевай.**

**А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.**

**А сюда браслетики, красивые манжетики.**

**Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.**

**Вот как славно потрудились и красиво нарядились**

**Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.**

1. ****Гимнастика для глаз**.**

**Закрываем мы глаза,**

**Вот какие чудеса. *(Закрываем оба глаза)***

**Наши глазки отдыхают,**

**Упражнения выполняют. *(Продолжаем стоять с закрытыми глазами)***

**А теперь мы их откроем,**

**Через речку мост построим. *(Открываем глаза, взглядом рисуем мост)***

**Нарисуем на мосту мы большую дугу (Глазами рисуем дугу)**

**Вверх поднимем, глянем вниз. *(Глаза поднимаем вверх, опускаем вниз)***

**Вправо, влево повернем. *(Глаза смотрят вправо- влево)***

**Отдыхать опять пойдем.**

1. ****«Кукушка»****

**И.п. Лечь на живот, ноги вместе в упоре на пальцы, руки согнуты в локтях, ладони на пол на уровне плеч.**

* **Поднимать все тело, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног. Выпрямляя руки, прогнуться насколько возможно, запрокидывая голову назад. Задержаться нужное количество времени.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох на 1-ой фазе, выдох во 2-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Волчонок»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить ее так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Руки поднять вверх.**

* **Наклоняться вперед, достать пальцами обеих рук пальцы вытянутой ноги. Расслабить мышцы шеи. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги. Задержаться нужное количество времени.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Повторить упражнение с другой ногой.**

**Дыхание: Вдох во 2-ой, 4-ой фазах; выдох в 1-ой, 3-ей. Повторите нужное число раз.**

1. ****«Маятник»****

**И.п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны ладонями вниз.**

* **Поднять ноги, не разводя и не сгибая их в коленях, в вертикальное положение, затем наклонить вправо до касания пола.**
* **Поднять ноги в вертикальное положение и наклонить их влево до касания пола.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Хлопушка»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги в коленях, прикасаясь пятками к ягодицам.**

* **Поднять вверх правую прямую ногу, натягивая носок. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Повторить движение левой ногой.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****Профилактика плоскостопия.****
* ***Ходьба друг за другом босиком.***

**Но огород мы наш пойдём.**

**Овощей там наберём.**

* ***Ходьба на носках.***

**Дорога коротка, узка.**

**Идём, ступая мы с носка!**

* ***Приставной шаг боком с «пружинкой»***

**По бордюру мы идём**

**Приседаем мы на нём.**

* ***Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед.***

**Усталые ножки**

 **Шли по дорожке.**

* ***Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. ( 6- 8- раз)***

**На камушек мы сели,**

**Сели, посидели.**

* ***Погладить мышцы ног и ступни.***

**Ножки отдыхают,**

**Мышцы расслабляют.**

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание: Упражнение «Гора»****

**Ровно дышит она.**

**Ты закрой правый вход,**

**А потом наоборот.**

**Подыши глубоко**

**Спокойно и легко. (10 вдохов и выдохов.)**

**Заключение:**

 Гимнастика после дневного сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма. Выстроенная таким образом система проведения бодрящей гимнастики, помогает детскому организму постепенно и мягко перейти от сна к активному бодрствованию с одновременным оздоровительно-закаливающим эффектом.

 В данном пособии представлены комплексы бодрящей гимнастики игрового характера для разных возрастных групп ДОУ. Интересное содержание, игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, красивая образная речь взрослого все это благотворно влияет на организм, вызывает у детей жизнерадостное настроение, активизирует двигательную деятельность. Предлагаемые комплексы гимнастики после сна можно использовать для каждой возрастной группы с учетом рекомендации медицинского работника ДОУ. Они позволяют решить учебные задачи, поставленные ФГОС в отношении применения технологии здоровьесбережения.

Пособие будет полезно воспитателям, инструкторам по физической культуре, специалистам по воспитательно-оздоровительной работе детских дошкольных учреждений, а также родителям.

**Список литературы:**

1. Алямовская В. Физкультура в детском саду, М., «Чистые пруды» ,2005 г.
2. Борисова Е.Н - Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, Москва-Глобус ,2009 г.
3. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Самодурова М. М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, учебное пособие под редакцией С. А. Козловой, Москва Academia, 2002 г.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений, Мозаика-синтез, Москва , 2016 г.

Интернет ресурсы по теме:

1. http://detsad-kitty.ru/lessons/12265-gimnastika-probuzhdeniya-posle-dnevnogo-sna.html

2. <http://detsad-kitty.ru/lessons/12265-gimnastika-probuzhdeniya-posle-dnevnogo-sna.html>

 3. <http://doshkolnik.ru/autors/75-kHmanova-vera/4781-gimnastjka.html>

 4. [**http://pianetadetstva.net/pedagogam/pedsovet/kompieksy-ozdorovitelnoj-**](http://pianetadetstva.net/pedagogam/pedsovet/kompieksy-ozdorovitelnoj-) **gimnastiki-posle-sna-gimnastika-probuzhdeniya.htm**

.