**Бодрящая гимнастика**

Как бывает порой: малыш не хочет засыпать в тихий час, вертится и, наконец, засыпает. А уже, через какое - то время надо просыпаться. Ой, как не хочется!

Еще бы немного поспать, немного понежиться в теплой мягкой кроватке!

Бодрящая гимнастика помогает проснуться детскому организму, улучшает настроение детей после «тихого часа», поднимает мышечный тонус, доставляет детям радость.

Если кто, то из детей не хочет делать зарядку не надо заставлять.

Бодрящую гимнастику необходимо проводить при открытых форточках и фрамугах 7 – 15 минут в зависимости от возраста детей. Во время проведения гимнастики целесообразно музыкальное сопровождение – это создает положительный настрой.

А если это будут любимые всеми детьми детские песенки, дети будут просыпаться еще быстрее.

В течение года, желательно использовать разные виде бодрящий гимнастики.

В комплекс бодрящей гимнастики включают упражнения для профилактики плоскостопия, нарушение осанки, дыхательную гимнастику, дыхательную гимнастику, массаж рук и ног, точечный массаж.

«Дрессированная собачка»

Комплекс бодрящей гимнастики для детей 3 – 4 лет.

Воспитатель(Родители). Ребята к нам в гости кто - то идет. Отгадаете загадку и вы узнаете кто

это: В будке спит,

Дом сторожит.

Кто к хозяину идет,

Она знать дает.

Дети. Собачка.

Воспитатель(Родители). Правильно это собачка. Но к нам пришла собака не простая, а цирковая, дрессированная собачка. Вставайте с кроваток.

(педагог надевает маску собачки)

Воспитатель(Родители). Собачка знает много упражнений, она сейчас проведет с вами гимнастику. Идем за собачкой.

Ходьба обычная; ходьба змейкой, руки за спиной.

Ходьба на носках. Построение в круг.

Упражнение «Собачка приветствует гостей»

И. п. – узкая дорожка, руки опущены.

1- наклонить голову вперед;

2- И. п. 4 раза.

Упражнение «Собачка веселит гостей»

И. п. –сидя на полу, ноги врозь, руки за спиной.

1- наклон вперед, коснуться носков ног;

2 – и. п. 4 раза.

Упражнение «Собачка радует ребят»

И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки за голову.

1 –поднять правую (левую) ногу, опустить;

2 – и. п. 4 раза.

Упражнение «Собачка устала»

И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Полежать, подышать под музыку.

После выполнения гимнастики, дети выполняют ходьбу по массажным дорожкам

«Лепим Буратино»

Комплекс с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа

для детей 5 – 6 лет.

Дети под музыку просыпаются.

Воспитатель. Глазки детки открывают,

И лепить все начинают.

Слепим, слепим Буратино,

Озорного малыша!

Упражнение «Лепим лоб»

И. п. - лежа на спине.

Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам. 4 раза

Упражнение «Рисуем брови»

И. п. - лежа на спине.

Указательными пальцами обеих рук с нажимом «рисовать» брови. 3 раза

Упражнение «Лепим глаза»

И. п. - лежа на спине.

Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаза и обратно.

Поморгать глазами.

Упражнение «Лепим нос»

И. п. - лежа на спине

Указательным пальцем энергично провести по крыльям носа вверх, вниз. 4 раза

Дыхательная гимнастика.

И. п. - лежа на спине

Вдох через нос, задержать дыхание. Медленный выдох через рот. 3 раза.

Упражнение «Лепим уши»

И. п. - лежа на спине

Растирать уши снизу и обратно до покраснения и ощущения тепла.

В конце упражнения подергать уши. 30 сек.

Упражнение «Лепим ноги»

И. п. - лежа на спине.

Похлопывание обеими руками сначала по правой ноге, затем по левой

Поглаживание

Темп умеренный 4 раза

Упражнение «Буратино идет гулять»

Ходьба по массажным дорожкам.

http://www.maam.ru/detskijsad/bodrjaschaja-ginastika-posle-dnevnogo-sna-vo-vtoroi-mladshei-grupe.html