**Гимнастика после сна «Здоровячки»**

Пробуждение после дневного сна - серьезнейший момент для насыщения жизни малыша движениями.

Сколько радости и удовольствия доставляет детям «пробудка после дневного сна»! Она не только помогает ребятам проснуться, «размять» мышцы, но и поднимает настроение.
**Настрой на гимнастику после сна:** *Воспитатель звонит в колокольчик:*
Колокольчик звонкий мой,
Он всегда, везде со мной.
«Просыпайтесь!»- говорит,
«Закаляйтесь»- всем велит.
Постепенно все проснулись,
Потихоньку потянулись.
Сели, тихо улыбнулись.
Все упражнении и игры проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дыхание при выполнении упражнений свободное. Основной целью проведения этих игровых упразднений являются профилактика простудных заболеваний, закаливание детей. Подводить детей к сознательному умению быть здоровым.
Ладошки, ладошки
Утюжки- недотрожки!
Мы погладим ручки,
Мы погладим ножки
Чтоб бегать по дорожке.
***Обтирание сухой махровой рукавичкой***
Проводится махровой рукавицей или махровым полотенцем, в такой последовательности: руки, ноги, грудь, живот, спина. Направление движений при обтирании- от периферии к центру (от кисти к плечу, от стопы к бедру и т.д.). каждую часть тела обтирают отдельно. Длительность всей процедуры от 1 до 2 мин.
***Массаж области груди***
Поглаживаем область грудной клетки со словами «Я милая (милый), чудесная (чудесный), красивая (красивый)».
Цель: воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя.
***Шея жирафа***
Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку, вытягиваем шею, похлопываем по подбородку, любуемся длинной, красивой шеей жирафа.
***Массаж живота (скульптор замешивает глину)***
Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком.
Цель:улучшить работу кишечника.
***Заводим машину***
Выполняется сидя. Ставим пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машину со звуком. Ж-Ж-Ж. Затем то же против часовой стрелки.
Воздействуем па точку между грудными отделами со звуком ПИ...
***Велосипед***
Лежа на спине, крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж-ж).
Упражнение улучшает кровообращение в ногах, восстанавливает работу кишечника.
***Хождение по коврикам с ширшавой поверхностью***
Ходьба босиком по коврикам предохраняет от плоскостопия. Оно тренирует мышцы стопы, поддерживающие продольный и поперечный своды стопы.
Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем все мы, отдохнём
И массаж подошв начнём. *Дети делают массаж стоп.*
**Сидя на стульчиках (профилактика плоскостопия):**

1. «Танцовщица» на носочках делать маленькие шажки вперед- назад.
2. «Пятка-носок»
3. «Разведение носок-пятка»
4. «На пляже» захватывание пальцами ног «песка»
5. «Солнышко» рисование круга.

Далее детям можно предложить умыться прохладной водой и облить руки до локтей.