**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.