***Гимнастика после сна***

Психика ребенка 3-4 лет устроена так, что малыша очень сложно уговорить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Именно поэтому представляем адаптированные, измененные в виде игры упражнения для бодрящей гимнастики.

Дети запоминают упражнения и без труда и с радостью  их выполняют.

Движения, связанные каким – либо образом или сюжетом, увлекают детей, игровой образ подталкивает к выполнению подражательных движений. Частая смена видов двигательной деятельности с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, снимает сонливость, способствует хорошему пробуждению.

1. «Я на солнышке лежу,  
Я на солнышко гляжу».

*Погладили животик, ножки, ручки (лежа на кровати).*

2. «Уходи с дороги, кот!  
Наша Танечка идет.  
Топ-топ, топ-топ».

*Сгибаем ножки в коленях, топаем по кровати.*

3. «Кто, кто по утру раненько встает!  
Кто, кто по утру песенки поет?  
Машенька рано у нас встает,  
Машенька песни у нас поет».

Потянулись, руки вверх, ножки выпрямили.

4. «Шел охотник по лесу   
Топ-топ-топ».

*Поднимаем по очереди вытянутые ножки.*

3. «Выстрелил он из ружья  
Хлоп-хлоп-хлоп».

Хлопаем в ладоши.

5. «Уточка летела,  
И в кусты присела».

*Подтягиваем к себе коленочки.*

6. «Утром я встаю,  
Песенку пою,  
Песенку простую,  
Вот какую:   
Ля-ля-ля-ля-ля  
Вот и песня вся».

Повернули голову вправо, влево.

7. «Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем».

Поднимаем руки вверх и опускаем вниз.

8 . «Тяги, тяги, потягушеньки,  
На Катю порастушеньки!  
Расти, доченька, здоровая!  
Как яблонька садовая!  
На кота потягушки  
На дитя порастушки».

Потянулись, перевернулись со спинки на животик, и наоборот, с животика на спинку.

9. «Скачут побегайчики –   
Солнечные зайчики».

Прыжки на двух ногах у кровати.

10. «Мы зовем их – не идут».

Покачивание головой в разные стороны.

11. «Были тут – и нет их тут».

Закрыли глазки ручками.

12. «Прыг, прыг по углам –   
Были там – и нет их там!  
Где же зайчики? Ушли.  
Мы нигде их не нашли».

Пожимаем плечиками.

13. «Самолет построим сами,  
Понесемся над лесами».

Круговые движения рук вперед, назад.

14. «Понесемся над лесами,  
А потом вернемся к маме».

Присели, похлопали в ладоши.

15. «Да здравствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое».

Умываемся прохладной водой, закаливающие процедуры, если дома имеются – ходьба по массажным коврикам для профилактики плоскостопия.