***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.