**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (старшая группа)**

**Воспитатель: Зайцева А.А.**

**Лепим Буратино**

(с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)

**Программное содержание**: предотвратить простудные заболевания, обогатить кровь кислородом, научиться управлять мимикой лица, в процессе занятий общее состояние малышей улучшается, дети становятся более активными, работоспособными.

Проводится в постели. Звучит спокойная музыка.

**Воспитатель:** Ребята, просыпаемся. Сразу улыбаемся. Глазками похлопали, ручками похлопали, ножками потопали. Все проснулись? Еще раз улыбнулись.

Дети, у каждого из вас есть любимая игрушка. А мне из всех игрушек больше нравится Буратино.  Давайте его сегодня слепим. Внимательно слушайте и выполняйте все предложенные мной задания.

**Сначала будем лепить голову.** И.п.: лежа на спине. Руками с широко разведенными пальцами касаемся лица, затылка и пр., лепим голову спереди и сзади.

**На голове**

**«Лепим лоб».** И.п.: лежа на спине. Провести пальцами обеих рук по лбу середины к вискам. Повторить четыре раза; темп умеренный.

**«Рисуем брови».** И.п.: лежа на спине. Указательными пальцами обеих рук с жимом провести по бровям. Повторить три раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

**«Лепим глаза».** И.п.: лежа на спине. Погладить закрытые глаза от переносицы внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить три раза; темп умеренный.

**«Лепим нос».** И.п.: лежа на спине. Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза; темп быстрый. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подергать.

Дыхательное упражнение. Вдох через нос, задержать дыхание. Медленный выдох через рот. Повторить четыре раз

**«Лепим уши».** И.п.: лежа на спине. Растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упражнения слегка подергать за уши.

**«Лепим туловище».** И.п.: лежа на спине. Растираем грудь, живот, спину. Затем постукиваем по ним.

**«Лепим руки».** И. п.: лежа на спине. Погладить правой рукой левую сверху вниз, то же левой рукой. Похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз. Повторить еще раз;

**«Лепим пальчики на руках».** Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки — с правой. Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

**«Лепим ноги».** И. п. — сидя в кровати. Погладить руками одну ногу сверху вниз, то же другую. Похлопать обеими руками сначала по правой ноге, затем по левой. Повторить пять раз; темп умеренный.

**«Лепим ступню»** - И.п. – сидя в кроватях. Массаж пальчиков ног – растирание каждого пальчика правой и левой ноги (поочередно), пяток, свода стопы.

**«Веселый Буратино».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить пять раз; темп умеренный.

**«Буратино повернулся!»** И.п. – лежа на спине. 1- поворот на правый бок, 2- и.п.; 3- на левый бок, 4 – и.п.(по 4 раза в каждую сторону)

**«Буратино хочет встать!»** И.п. – лежа на спине. 1-сесть, 2-и.п. (4 раза)

**«Буратино встал!»** Дети встают возле кроваток.

Дыхательное упражнение «Молодцы!» 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести слово «мо-лод-цы!». Повторить три раза; темп медленный.

**Ходьба по тропе «здоровья».**