Комплекс несложных физических упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Зарядка помогает более быстрому переходу организма от состояния покоя во время сна, когда все физиологические процессы замедлены, к бодрствованию, активной деятельности. Систематически проводимая зарядка повышает общий тонус организма, содействует укреплению здоровья, улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, способствует формированию правильной осанки. У детей, постоянно занимающихся зарядкой, повышается работоспособность, улучшается аппетит, общее самочувствие, сон. Ежедневная зарядка воспитывает полезную для здоровья привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах или в хорошо проветренном помещении. В течение года желательно использовать различные виды гимнастики.

Дети постепенно просыпаются, под музыку. Затем дети, лежат в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Например:

* Поворот головы вправо, влево.
* Разведение и сгибание рук.
* Поднимание и опускание ног.

Упражнения можно выполнять из различных положений: лежа на боку, на животе и сидя. После выполнения упражнений лежа в постели, дети по указанию воспитателя встают и выполняют различный бег и ходьбу по дорожкам.

**Комплекс гимнастики после дневного сна**

**для старшей группы.**

**“Забавные котята”**

В кровати:  
1) “Котята просыпаются”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).  
2) “Потянули задние лапки”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.  
3) “Ищут маму-кошку”. И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.  
4) “Котенок сердитый”

а) И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.  
б) “Котенок ласковый”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

Упражнения выполняются в кроватях.

**Комплекс гимнастики после дневного сна**

**для старшей группы.**

Радостное пробуждение:  
Объявляется подъем!   
Сон закончился - встаем.  
Но не сразу.

1. Сначала руки

Проснулись, потянулись.  
(дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед- вверх, согнутыми руками в стороны.)

1. Выпрямляются ножки, поплясали немножко.  
   (движения стопами вправо-влево, вперед-назад.)
2. На живот перевернемся.   
   Прогнемся.  
   (упражнение "Колечко")
3. Немножко поедем на велосипеде  
   (имитация движений велосипедиста)
4. Голову приподнимаем, лежать мы больше не желаем.

Раз, два, три и точно в раз

На коврик нужно нам попасть. (дети встают на коврик и передвигаются по нему).

Этот коврик не обычный, пуговичный, симпатичный.

Этот коврик очень важный.

Он лечебный, он массажный.

Потопчитесь, походите, и немного потрусите.  
Теперь по полу пойдем, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, а потом вприсядку.

**Комплекс гимнастики после дневного сна**

**для старшей группы.**

Поднимайся, детвора!   
Завершился тихий час,   
Свет дневной встречает нас.

1. Мы проснулись, потянулись.   
   Вправо, влево повернулись  
   (подтягивания, повороты).
2. Приподняли мы головку (приподнимание)  
   Кулачки сжимаем ловко.(сжимание- разжимание кистей).  
   Ножки начали плясать,   
   Не желаем больше спать.  
   (движения стопами в разных направлениях).
3. Обопремся мы на ножки,   
   Приподнимемся немножко.  
   (выполнение упражнения " Мостик" :приподнимание таза из положения лежа на спине, ноги расставлены)
4. Все прогнулись, округлились, мостики получились.  
   Ну, теперь вставать пора, поднимайся детвора!  
   Все по полу босиком, а потом легко бегом. (бег на месте)
5. Сделай вдох, на носочки поднимись, на выдох на пяточки опустись.  
   Опускайся, выдыхай  
   И еще раз повторяй.
6. Стопу разминай- ходьбу выполняй.  
   ( ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы).  
   Вот теперь мы совсем проснулись, и к делам своим вернулись.

**Комплекс гимнастики после дневного сна**

**для 2 младшей группы.**  
**Просыпайтесь, малыши!**

Ребятки, просыпайтесь!   
Глазки открывайтесь!  
Ножки потянитесь, ручки поднимитесь.

1. Мы сначала пойдем очень мелким шажком.  
   А потом пошире шаг, вот так, вот так. (шагают на месте)
2. На носочки становитесь, вверх руками потянитесь.  
   Выше ноги поднимай и как Цапелька шагайте.
3. "Самолетики" на аэродроме сидели, а потом они полнетели.   
   Долго-долго по небу летали, затем приземлились, устали. (руки в стороны, на месте изображают самолет)
4. Мячик прыгал высоко-высоко..  
   Покатился далеко-далеко. (прыжки на двух ногах)
5. Он юлою закружился, вот уже остановился. (покружиться вокруг себя)  
   Наконец-то мы проснулись, и к делам своим вернулись.  
     
     
   Упражнения выполняются стоя на месте возле кроваток.