МБ ДОУ «Северо-Енисейский детский сад № 1»

Гимнастика после сна.
Рекомендации для родителей детей
I младшей группы.

Воспитатель: Иконникова Н.В.

Май 2020 года

Гимнастика после сна.

Рекомендации для родителей детей I младшей группы.

Комплекс №1 ***«В гостях у солнышка»***

(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко.

Родитель: Посмотри (сынок, дочка, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаешь, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик, он заглянул тебе в глазки.

Закрывай их. Он побежал дальше по лицу, ты нежно погладь ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Погладь его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладь его на голове, шее, затем животике, руках, и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

(Дети встают на коврик рядом с кроваткой)

1. *«Улыбнись солнышку»*. И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. **Повторить три раза**; темп умеренный.

2.*«Играем с солнышком»*. И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. **Повторить пять раз**; темп умеренный.

3.*«Играем с солнечными лучами»*. И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. **Повторить шесть раз**;

темп быстрый.

4. *«Отдыхаем на солнышке»*. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

Комплекс №2 ***«Просыпающиеся котята»***
(с элементами самомассажа)

Родитель: Сынок (дочка), а ты знаешь, кто приходил, когда ты спал, а? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки, а коготки востры. *(Киска)*

Родитель: Правильно, киска. Давай поиграем, сегодня с тобой — маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели. Выполняют движения по тексту

Лапку правую потрем,

А потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже

Правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое

Левой лапкой достаем,

Правое не забываем,

Лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой,

Будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем,

Каждый гладим, умываем.

Чистим носик осторожно.

Грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята,

Вот и выспались ребята!

(Дети *«котята»* ложатся на живот и *«точат»* свои *«коготки»*, тихо *«мяукают»*. Отдыхают. Дети встают, выполняют закаливающие процедуры)

Комплекс №3 ***«Прятки»***
(с элементами дыхательной ***гимнастики)***
Родитель:

Птичка села на окошко,

Во дворе мяучит кошка —

Разбудить решили нас.

Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть в прятки.

(Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)

Наши сонные ладошки

Просыпались понемножку,

В прятки весело играли —

Пальцы в кулачок сжимали.

Пальчики на наших ножках выполняют движения по тексту

Знают в парке все дорожки.

Проверяют — где там пятки,

И играют с нами в прятки.

Мы почти уже проснулись,

Наши ручки потянулись,

Помахали над простынкой,

Дружно спрятались за спинку.

Сцепим ручки мы в *«замочек»*

У себя над головой.

Правый, левый локоточек

Мы сведем перед собой.

Не хотят коленки спать,

Им давно пора вставать.

Мы коленки выставляли,

Быстро ножки выпрямляли.

Наши ротики — молчок,

Тренируем язычок:

Его спрячем и покажем.

«Добрый день!» — мы звонко скажем.

Будем глубоко дышать,

С шумом воздух выдувать.

Наши носики проснулись,

Мы друг другу улыбнулись!

(встают на коврики рядом с кроваткой)

«Вырастем большими». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить *«ух-х-х»*.

Повторить четыре-пять раз.