**Гимнастика после сна «Мои игрушки»**

**1.«Кукла».**

*Я хорошая игрушка,*

*Буду девочкам подружка,*

*Я могу сидеть в коляске,*

*Закрывать умею глазки.*

И.п. лёжа на спине. Поворачивать голову вправо – вдох, и.п. – выдох. Тоже влево.(3 раза).

**2. «Ванька-встанька».**

*Вот упрямый человек!*

*Не заставишь лечь вовек!*

*Он совсем не хочет спать,*

*Положу – встаёт опять*

*И стоит – качается.*

*Как он называется?*

И.п. лёжа на спине. 1- поворот направо всем туловищем, 2- и.п. Тоже влево. (4 раза в каждую сторону).

**3. «Хлопушка».**

*Хлоп – и конфета стреляет, как пушка.*

*Каждому ясно – это … (хлопушка).*

И.п. лёжа на спине. – согнуть правую ногу в колене поднять вверх, выполнить под ней хлопок, 2- и.п. (4 раза).

**4. «Машина».**

*Совсем не нужен ей водитель,*

*Ключом её вы заведите –*

*Колёсики начнут крутиться.*

*Поставьте, и она помчится.*

И.п. лёжа на спине. 1 – вращательные движения руками перед грудью («завёлся мотор»). 2-3- вращательные движения ногами, 4- и.п. (5 раз).

**5. «Барабан».** *Сам пустой, голос густой,*

*Дробь отбивает, шагать помогает. (барабан)*

И.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. 1- ударить кулачком правой руки по кроватям, 2- тоже левой рукой, 3- топнуть пяткой правой ноги по кровати, 4- тоже левой ногой. (5 раз).

**6. «Надуваем воздушный шар».**

*Его держу за поводок,*

*Хотя он вовсе не щенок,*

*А он сорвался с поводка*

*И улетел под облака. (воздушный шар)*

И.п. сидя на кровати. Через нос дети набирают воздух, задерживая дыхание на 1-2 сек., затем выдыхают через губы, сложенные трубочкой, произнося звук «У».

**7. «Буратино».**

*Над простым моим вопросом*

*Не потратишь много сил:*

*Папа парня с длинным носом*

*Из полена смастерил. (Буратино).* Давайте слепим Буратино.

**«Рисуем брови».** Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. (2 раза).

**«Лепим глаза».** Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. (3 раза).

**«Лепим нос».** Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. (4 раза).

**«Весёлый Буратино».** Поднять руки и ноги вверх. Совершить ими хаотичные движения. (5 раз).

**8. Дыхательное упражнение «Ах!».** И.п. сидя, ноги слегка раздвинуты, руки опущены. 1- вдох, 2- 4 – выдох. На выдохе произнести «ах-х-х». (4 р.)