**Корригирующая гимнастика (после сна)**

**Комплекс №1**

(Дети на кроватках)

Чтоб совсем проснуться, нужно потянуться

К речке быстрой мы спустились(«велосипед»)

Наклонились и умылись (сидя, гладят лицо)

Раз, два, три, четыре

Вот как славно освежились (на каждую строку 4 движения ладонями к лицу)

А теперь поплыли дружно

Делать так руками нужно:

Вместе – раз, это брасс (показывают «брасс»)

Одной, другой – это кроль (показывают «кроль»)

Все как один, плывем как дельфин.

Вышли на берег крутой

И отправились домой.

**Комплекс №2**

(Дети лежат на кроватях)

Чтоб совсем проснуться – нужно потянуться (потягивание, выполнение произвольное)

Самомассаж (сидя в постели, поглаживать руки и ноги)

Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся: руки в стороны развел, видно, ключик не нашел; чтобы ключик отыскать, надо на носочки встать

И. п. – о.с.: руки на поясе. 1 — разведение локтей со сведением лопаток (вдох); 2 – возвращение в и.п. (выдох)

И.п. – о.с.: руки за спиной. Наклоны корпуса вправо – влево, дыхание произвольное.

Ходьба по «Тропе здоровья»

Дыхательные упражнения

Водные, закаливающие процедуры

**Комплекс №3**

(дети на кроватках)

На болоте две лягушки, две зеленые подружки (потягиваются)

Утром рано просыпались, улыбались, умывались (действия под слова)

Полотенцем растирались (повороты в стороны, поглаживание глаз, лба, щек, носа, подбородка, ушных раковин, плеч, рук, груди).

(дети встают)

Ножками топали, ручками хлопали

Вправо – лево наклонялись, и обратно возвращались (действия под слова)

Приседали и вставали, спинки ровненько держали

Весело шагали, прыгали, скакали.

Ходьба по тропе здоровья.

Дыхательные упражнения.

Водные, закаливающие процедуры.

**Комплекс №4**

(дети на кроватках)

Чтоб совсем проснуться – нужно потянуться

Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми

Ежедневно после сна мы зарядку делаем.

(сидя на кроватках)

К солнцу руки поднимаем

(дети стоят на ковре)

Дружно, весело шагаем

Приседаем и встаем

И ничуть не устаем.

Прошу всех ровно встать и то, что скажу – выполнять: дышите – не дышите

Наклонитесь, улыбнитесь; на 1-2 быстро сядьте, на 3-4 быстро встаньте;

Наклонитесь вправо – влево и вдохните глубоко.

Ходьба по тропе здоровья.

Водные, закаливающие процедуры.

**Комплекс №5**

«Медведь ищет малину»

Дети просыпаются под аудиозапись шума леса. Воспитатель дает установку, например:

-Ребята, просыпаемся. Мы сегодня медведи, которые ищут малину.

И выполняются приведенные ниже упражнения.

Упражнение в кровати:

- сгибание и разгибание рук

- переворачивание с боку на бок

- подтягивание ног к груди

Ходьба по тропе «здоровья», которая состоит из нескольких тряпичных полотен (на полотнах «следы» разной структуры: из колец, бусин, массажных ковриков и т.д.)

Дыхательная гимнастика (например: «надуем шар», «насос» и т.д).

Водные и закаливающие процедуры (умывание прохладной водой до локтя, обтирание жестким «вафельным» полотенцем).