**Республика Бурятия**

**Администрация муниципального образования «Муйский район»**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад «Золотой ключик» общеразвивающего вида**

**Буряад Улас**

**«Муяын аймаг» гэһэн нютагай засагай байгууламжын захиргаан**

**Юрэнхы хүгжэлтын түхэлэй һургуулиин урдахи болбосоролой нютагай засагай**

**бюджедэй эмхи зургаан - хүүгэдэй сэсэрлиг «Золотой ключик»**

Гимнастика после сна старшая группа «Пчелка»

Воспитатель: Зартдинова

Оксана Эрдениевна

I. В кроватках Кто спит в постели сладко?

 Давно пора вставать.

 Спешите на зарядку,

 Мы вас не будем ждать!

 Носом глубоко дышите,

 Спинки ровненько держите.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек), вернуться в и.п.

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на кровати, держать, и.п.

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута – вдох-выдох.

II. Возле кроваток

 7. «Хлопушка». И.п.,- стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

III. Дыхательное упражнение

«Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

IV. Ходьба по массажным дорожкам и по дорожкам закаливания.