**Комплекс гимнастики после сна**

**по теме «Дикие животные жарких и холодных стран»( №10)**

**в подготовительной группе «Сказка»**

Подготовила воспитатель Заикина Марина Викторовна

1. «Полусонная» часть

* Потягивание в кроватях
* Пальчиковая гимнастика

1. «Фонарики» - сжимание и разжимание пальцев в кулак
2. «Веер» - поочередное сжимание и разжимание пальцев в кулак ,начиная с мизинца
3. «Ноги жирафа» - «ходьба» поочередно указательным и средним пальцами
4. Основная часть (выполняется лёжа)

* «Рисуем уши слона» - круговые движения локтями рук
* «Поймай комарика» - хлопки под правой и левой ногой поочерёдно
* «Бегемот (крокодил) разинул рот» - лёжа на правом(левом) боку, махи ногой
* «Кобра» - лёжа на животе, приподнять туловище и опереться на руки,а затем повернуть голову вправо,влево

1. Упражнение на дыхание (выполняется стоя)

«Фырканье зверей» - с разной силой выдыхать воздух из приоткрытого рта

1. Разные виды ходьбы по массажным коврикам

  

 