

## **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 1 ФЕВРАЛЬ**

### **1.В кроватках**

Раз и два, раз и два Лепим мы снеговика. Мы покатаем снежный ком	Имитируют лепку снежков Поочередно проводят по шее справа и слева Проводят пальцами по щекам сверху вниз Растирают указательными пальцами Вместо носа Вместо глазок – угольки, «козырьком» и
Кувырком, кувырком. Мы его слепили ловко, крылья носа Вместо носа есть морковка. Вместо глазок – угольки, «козырьком» и	Прикладывают ладони ко лбу и растирают Трут ладонями друг о друга. Указательными и средними пальцами растирают точки перед ушами и за ними Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой.
Ручки – веточки нашли. А на голову – ведро. растирают	
Посмотрите, вот оно! покачивают	

### **2.Возле кроваток**

Сидя на стульчиках

- \* «согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»: ноги вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, го пятками; ноги вытянуть вперед и соединить,
  - \* «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.
- Каждое упражнение повторить шесть - восемь раз.

### **3.Дыхательное упражнение**

«Снежинки». И. п.: о. с., руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

### **4. Ходьба по дорожке «Здоровья»**