**ДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

**для детей дошкольного возраста после дневного сна**



1. После пробуждения дети, лежа в постели, выполняют упражнения для глаз:

* закрыть, открыть;
* поворот глаз влево, вправо;
* посмотреть вверх, вниз;
* круговые движения глаз.

2. «Будим ручки»:

* движения пальцами рук;
* сжать пальцы в кулачок и разжать;
* круговые движения кистей рук.

3. Самомассаж ушных раковин:

* растереть ушные раковины («разбуди ушки»);
* пройти пальцем по малому и большому завитку («протри ушки»);
* указательным пальцем надавить на козелок («заткни ушки»);
* указательным пальцем продавить ушную раковину снизу вверх и обратно («пощипай ушки»);
* ладонью сзади «завернуть» ушную раковину вперед («закрой ушки»).

4. Упражнения на ликвидацию застойных явлений в малом тазе:

* поступательные движения стопой назад и вперед (3-5 раз);
* упражнение «велосипед» (3-5 раз);
* лежа на спине, сесть и дотянуться руками до носков ног, вдох во время наклона (3-5 раз).

5. Упражнения на животе:

* упражнение «лодочка». Лежа на животе, обхватить руками лодыжки и прогнуться (3 раза);
* стоя на четвереньках и опираясь на вытянутые руки, потягиваться, как это делают кошки, – «киска добрая». «Киска злая» сопровождается шипением (3 раза).

6. Бег по кругу босиком:

* «самолетик» (при беге произносится звук [у-у-у-у-у-у]);
* ходьба по «Дорожке здоровья»;
* по резиновым коврикам с шипами, аппликаторам Кузнецова и др.;
* по ребристой доске;
* по канату (приставным, боковым и обычным шагом);
* сначала по влажному солевому коврику, затем по сухому байковому коврику.

