**Закаливание детей младшей группы после дневного сна.**

После сна организму ребенка необходимо постепенное пробуждение и подготовка к активной деятельности. Малышам довольно сложно после дневного сна сразу активно включится в рабочий ритм. Гимнастика для детей после сна не только поможет проснутся, ни и постепенно закалит малышей. При выполнении упражнений организм гораздо легче просыпается, стимулируется деятельность внутренних органов, способность организма и природному исцелению, стимулирует его защитные силы. При регулярном выполнении гимнастики у детей постепенно повышается работоспособность, улучшается настроение. Так как при регулярном проведении гимнастики для детей после сна у малышей формируется привычка следить за здоровьем, но такие занятия имеют еще и воспитательное значение.

**Гимнастика после сна.**

1. Потягушки. (лежа руки вдоль туловища,

 поднять руки вверх, потянутся,

 вернутся в исходное положение).

1. Поймай снежинку. (лежа, руки в стороны

 хлопки перед собой).

1. Качели. (лежа, поднять ноги вверх

 вернутся в исходное положение).

1. Велосипед. (лежа поочередно сгибаем

 и разгибаем ноги).

5. Достань пальчики. (сидя на кровати,

 достать пальчики ног)

**Массаж сидя на кровати.**

1. Где тут чистая водица (растираем ладошки и руки).
2. Моем руки чисто - чисто (растираем ладошки и руки).
3. А потом лицо умыли (растираем ушки).
4. Ушки тоже не забыли (растираем ушки).
5. А теперь вставать пора.
6. Ждет дорожка детвора. (Ходьба по дорожке с горохом).

Я летела, я летала

Устали не знала

Села, посидела

Дальше полетела

Вот зайчонок прибежал

По дорожке поскакал.

Вы зайчата покружитесь

И в ребяток превратитесь. (Выполнять движение согласно словам)

**Дыхательная гимнастика.**

Руки в кулачек сожмем

И немножко подождем

На ладошки мы подуем

И снежинки с них мы сдуем.