



**Гимнастика
пробуждения
после дневного
сна**



Гимнастика после дневного сна

Основная цель гимнастики после дневного сна- поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражннений.



*Вы проснулись? Улыбнулись.
Чтоб совсем проснуться нужно
потянуться.
Потянулись, потянулись
А теперь прогнулись.
Повернулись все на спинку
Дружно сделали корзинку.
Сели на кроватки
Кулачком потрите пятки.
А теперь тихонько встанем и на
месте зашагаем.*



Гимнастика пробуждения после дневного сна

ЗАЙЦЫ

И.п. -дети стоят возле своих кроваток.

Скажут, скажут во лесочке -прыжки на месте,

Зайцы -серые клубочки. - руки возле груди, прыжки,

Прыг-скок,прыг-скок - прыжки вперед-назад,

Встал зайчонок на пенек

Всех построил по порядку, - стать прямо, руки опустить,

Стал показывать зарядку.

Раз! Шагают все на месте -шаги на месте,

Два! Руками машут вместе. -махи руками «ножницы»,

Три!Присели, дружно встали, -приседание,

Все за ушком почесали -почесать за ухом,

На четыре потянулись -руки вверх,потянулись,

Пять! Прогнулись и нагнулись

-прогнуться,наклон вперед,

Шесть! Все встали дружно в ряд ,идем к дорожке здоровья,

Зашагали,как отряд. -шагаем по дорожке.



Комплекс 1. В кроватках.

1. «Потягушечки»

*Потягунушки, потягунушки!
Поперек толстунушки
А в ножки ходунушки
А в ручки хватунушки
А в роток говорок
А в головку разумок»*

2. «Кулачки – ладошки»

(упражнение на сжимание и разжимание пальчиков рук)

*В прятки пальчики играли
И головки убирали
Так, так и вот так
И головки убирали.*

Возле кроваток

*Ножками потопали
Ручками похлопали
Качаем головой*

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(резиновые коврики)

Ш/и «Догоним Зайку»



Комплекс 2. В кроватках.

1. «Потягушечки»

*Потягунушки, потягунушки!
Поперек толстунушки
А в ножки ходунушки
А в ручки хватунушки
А в роток говорок
А в головку разумок»*



2. «Мы себя любим»

*– руки в стороны;
– руки скрестно на груди.*

3. Нарядили ножки В новые сапожки.

(поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).

Возле кроваток

*Маленькие ножки
Шагают по дорожке.
Топ – топ, топ – топ.*

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

П/и «Бегите ко мне»

Комплекс 3. В кроватках.

1. «Потягивание»

*Наша кошечка проснулась
Потянулась, оглянулась
С боку на бок повернулась –
Тете ... (имя воспитателя) улыбнулась.*

2. *Есть у кошки лапки
лапки, цап – царапки.*
(сгибание – разгибание кистей рук)

3. *Сшили нашей кошке
Красные сапожки.*
(поочередное поднимание ног, поглаживание руками)

Возле кроваток

*Вы шагайте – топайте
По лужицам и шлепайте
В грязь не заходите
Сапожки не мочите.*

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)



Комплекс 4. «Жуки»

В кроватках

1. «Потягивание»

*По дороге жук, жук
По дороге черный
Посмотрите на него –
Вот какой проворный.*

2. Лежа на спине, круговые движения ногами. Звуковое сопровождение («ж,ж,ж»)

*Он на спинку упал,
Лапками задрогал,
Крылышками замахал,
Весело запрыгал.*

3. «Качалочка»

(лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться с бока на

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)



Комплекс 5. «Зайки».

В кроватках

«Потягушки»

Это кто уже проснулся? (тереть глазки кулачками)

Кто так сладко потянулся? (потянуться, подняв руки вверх)

Потягушки-потягушки-потягушечки. (потянуться вверх одной рукой,

другой. подняв руки вверх)

От носочков до макушки (присесть показывая носочки, встать, подняв

руки вверх)

Уж мы тянемся – потянемся, (потянуться вверх одной рукой, другой)

Маленькими не останемся, (движение пальчиком из стороны в стор.)

Вот уже растём, растём ... (из положения приседа постепенно вставать, поднимая ручки вверх)

Возле кроваток

Зайка беленький сидит (присаживаются на корточки и покачивают головой)

И ушами шевелит.

Вот так, вот так!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапоники согреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! (хлопают)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать,

Скок-скок, скок-скок! (прыжки на двух ногах)

Кто-то зайку испугал,

Зайка прыг ... и ускакал. (дети убегают по ребристой дорожке из спальни)

Ходьба по кочкам (из любого материала)

IV. П/и «Зайчишка – трусишка»



Комплекс 6. «Мишки».

В кроватках

«Потягивание»

Потягушки, потянулись! (Поднимание рук вверх в положении лёжа)

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в положении лёжа)

Он стучит в твоё окно.

Возле кроваток

Мишка рассердился и ногою топ... (Прыжки на двух ногах)

Мишка косолапый по лесу идёт... (Ходьба и бег под музыку)

Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

IV. П/и «Мишка»

Мишка, мишка.

Что ты долго спишь?

Мишка, мишка.

Что ты так храпишь?

Мишка: *Кто здесь песни распевал?*

Кто мне спать не давал?

Догоню, догоню...



Комплекс 7. «Петушки».

В кроватках

«Побудка»

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Пойдёте на зарядку,

Пойдём со мной гулять.

«Погреем крылышки на солнышке» - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем руки вверх со словами «погреем», опустить.

«Спрячь ножки» - лёжа на спине ноги поднять вверх со словами «спрячь ножки», опустить на кровать.

Самомассаж

Петя, петя, петушок –

Золотой гребешок,

Маслена головушка,

Шёлкова бородушка.

Кто рано встаёт голосисто поёт

Деткам спать не даёт.

Возле кроваток

1. Ходьба

Вот шагает Петушок,

Золотистый гребешок.

Он цыпляток догоняет

И в курятник загоняет.

2. Прыжки

Подскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Руки держать свободно «Весёлые Петушки» (20 секунд).

Ходьба по дорожке «Здоровья» «Петушок гуляет» (коврик «ёжик», массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

П/и «Найди свой домик»



Комплекс 8. «Лягушки».

В кроватках

«Потягивание»

Упражнение на расслабление мышц лица
«Лягушка» (показать движение губ, соответствующие артикуляции звука «и»)

Мы весёлые лягушки

Тянем губы прямо к ушкам!

Возле кроваток

Мы лягушки – попрыгушки, (подняться на носки, потянуться, сделать полу-

Неразлучные подружки, присед)

Животы зелёные, (повороты в стороны)

С детства закалённые.

Мы не хнычем, мы не плачем, (наклоны)

Целый день по лужам скачем, (прыжки)

Спортом занимаемся!

Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

П/и «Журавли и лягушки»



Комплекс 9. «Мышки».

В кроватках

«Потягивание»

*Мышки глазки открывали
И зарядку делать стали:
Мышки лапки поднимали,
А потом их опускали.
И сгибали быстро ножки,
Словно мчались по дорожке.
А потом они игрались:
На животике качались.*

Возле кроваток

*Дружно мышки все вставали,
Ловко-ловко прыгать стали. (Прыжки на двух ногах)
Мышки, мышки поспешите:
Ножками потопочите,
(Ходьба на месте с поворотом головы влево -
Друг на друга посмотрите вправо)
И опять потопочите.*

Ходьба по дорожке «Здоровьи» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

*Мышки низко приседают
И по камушкам шагают.
Вот дорожка проходите,
Кошку вы не разбудите.
Постарайтесь так пройти,
Чтоб с дорожки не сойти.*

П/и «Кошки - мышки»

*Мышки будут убежать,
Кошка будет догонять.
Все мы весело играли,
Умываться побежали.*



Комплекс 10.

1. «Потягивание»

и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;

и.п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой

вернуться в и.п.

(4-6 раз)

«Велосипед»

и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот, задом наперед.*

«Музыканты»

*Мы играем на гармошке,
Громко хлопаем в ладошки.
Наши ножки: топ, топ.
Наши ручки: хлоп, хлоп!
Вниз ладошки опускаем,
Отдыхаем, отдыхаем.*

