

ГИМНАСТИКА  
ПРОБУЖДЕНИЯ  
ПОСЛЕ  
ДНЕВНОГО СНА

для



детей среднего  
дошкольного возраста

## **Комплекс № 1 « Медвежата проснулись».**

1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.

*И. п.: лежа на боку в группировке.*

2. Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро...

*Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.*

3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потерли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.

*Потираание ладоней 4-6 раз, сухое «умывание» рук 1-2 раза.*

4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки. Погладили шерсть на передних лапах по тыльной поверхности до плеча, по ладонной - до пальчиков.

*Бесконтактный массаж, ладонное плоскостное поглаживание. Все приемы проводим 1-2 раза.*

5. Вновь потерли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени.

*Граблеобразное поглаживание волосистой части головы. Проводим 2-4 раза.*

6. Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз по 4-6 раз. Погладить ушки ладошками.

*Самомассаж ушей.*

7. Будим шею и надплечья. Потерли ладони друг об друга. Погладили заднюю поверхность шеи, надплечья сверху вниз правой и левой лапками поочередно по 2 раза.

*Ладонное плоскостное поглаживание, задней поверхности шеи, надплечий.*

8. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди - вдох, повернули ладошки наружу,

потянули лапочки вперед - выдох. Прижали ладошки к груди - вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх - выдох. Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата.

*Упражнения на растяжение мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области.*

9. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Начнем с пальчиков. Сели поудобнее, вытянули ножки, пошевелили пальчиками, согнули, разогнули. *Максимальное сгибание и разгибание пальцев ног 1-2 раза.*

*Упражнения на растяжение мягких тканей нижних конечностей.*

10. Продолжим будить задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по кровати, поочередно слегка сгибая колени, 2-4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2-4 раза.

*Упражнения на растяжение мягких тканей нижних конечностей, ладонное плоскостное поглаживание.*

11. Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть.

12. "Дорожка здоровья"- Массажные коврики, кубики для перешагивания, кегли, обруч для подлезания и т.д. (3-4 раза).

### **Комплекс № 2 «Веселые котята»**

1. "Потягивание котят". И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание руками и ногами, напрягая мышцы (4-5 раз).

Мы проснулись,

Мы проснулись.

Наши глазки улыбнулись.

Лапки потянулись.

Они тоже ведь проснулись.

2. "Покажем наши лапки". И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты на правый, левый бока (по 2 раза на каждую сторону).

Уж ты, котенька, коток,

Повернись - ка, на бочок!

3. "Кошечка". И. п. - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину (4- 5 раз).

Вот и кошечка проснулась.

Всем котятam улыбнулась,

А потом нахмурилась.

4. "Красивые котята". И. п. Сидя на кровати по-турецки, руки на поясе. Поворот головы вправо-влево, спина прямая (4-5 раз).

Все у зеркала мы сели

И себя там рассмотрели.

5. "Дружные ладошки". Энергично потереть ладони, выполнять движения вверх и вниз.

Мы потрем ладони наши,

Чтобы были они краше.

Ладонкой ладошку погладим немножко.

6. "Моя семья". Поочередно надавливать на фаланги пальцев, начиная от их основания до кончиков пальцев, сильно надавив ноготь. Обязательно проговаривая название каждого пальца.

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я, вот и вся моя семья.

7. "Хомячок". Поглаживающие движения щеки от носа до ушей. Массаж лица.

Хомка, хомка, хомячок,

Полосатенький бочок,

Хомка рано встает,

Щечки моет, щечки трет.

Щечки гладим, носик трем,

Губки улыбаются, у нас все получается.

8. "Дорожка здоровья"- Массажные коврики, кубики для перешагивания, кегли, обруч для подлезания и т.д. (3-4 раза).

### **Комплекс № 3 «Детки резвятся»**

1. «Щенки резвятся».

- И.П. –лежа на спине.

- Поднять руки и ноги — вдох, опустить руки и ноги — выдох.

- Вдох, поднять правую руку и правую ногу вверх — выдох; то же левой ногой и рукой.

- Руки вверху, перекатывание на правый бок, затем — на левый.

2. «Котята резвятся».

- И. п. - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину.

- На четвереньках: отвести правую руку через сторону вверх, то же левой.

3.«Рыбки резвятся».

- На животе: «плаваем».

- Лежа на животе приподнять туловище, руки за голову.

4. «Детки резвятся».

- Лежа на спине, вдох, руками захватить колени — выдох.

- Руки за головой: «Велосипед».

- Лежа на спине, отвести руки в стороны, ноги согнуть в коленях.

- Руки в стороны, поворот вправо, положить ладонь на ладонь.

- Поднять правую ногу, согнуть ее, выпрямить, то же левой.

- Руки под головой, сделать круг прямой правой ногой, то же ясной.

Повторять каждое упражнение 3-5 раз.

### **Комплекс № 4**

I Разминка в постели (без подушек).

1. «Разбудим глазки».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

2. «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.

3. «Посмотри на дружочка».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево.

4. «Сильные ножки».

И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.

5. «Весёлая зарядка».

И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п.

**II.Комплекс дыхательных упражнений ( в группе).**

1. «Погладим носик».

И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице-

вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

2. «Подыши одной ноздрёй».

И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрёй. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой.

3. "Гуси».

И.п.- стоя ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки на поясе. Сделать вдох носом, на выдохе наклониться вперёд и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш».

4.«Часы».

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возвращение в и.п.- вдох. После этого наклон в правую сторону

5.«Большие и маленькие».

И.п.- основная стойка. На вдохе подняться на носочки, руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какие мы большие»). На выдохе опуститься в и.п. со звуком «у-х-х» Присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какие мы маленькие»).

### **III Закаливающие процедуры:**

1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.

2.Обширное умывание.

Ребёнок должен намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо

### **Комплекс № 5**

#### **I. Разминка в постели:**

1. «Разбудим глазки».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

2. «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох.

3. «Разбудим ручки».

И.п.- лёжа на спине, руки вверху. Движения кистями вправо- влево.

4. «Постучим по коленочкам».

И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и.п.

5. «Весёлая зарядка»

И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п.

#### **II. Подвижные игры (в группе).**

1. «Ровным кругом».

Дети взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идём за шагом шаг

Стой на месте!

Сделаем вот так!»

*С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель.*

2. «Найди себе пару». Дети ходят по группе парами. По сигналу разбегаются и бегут в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами.

3. «Найди, что спрятано».

### **III. Закаливающие процедуры:**

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.

2. Обширное умывание:

- Ребёнок должен намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.

### **Комплекс № 6**

**I. Разминка в постели:**

1. «Разбудим глазки».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

2. «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.

3. «Посмотри на дружочка».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п. То же влево.

4. «Сильные ножки».

И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.

**II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (в группе).**



- 1 .Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.
- 2.И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.
3. И.п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.
- 4.И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диаметром 5 см.) Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.
- 5.И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (шишек, камешек, шариков). Удержание и выбрасывание.

### **III. Закаливающие процедуры:**

- 1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.
- 2.Обширное умывание:
  - Ребёнок должен намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
  - Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.

### **Комплекс № 7**

#### **I. Разминка в постели:**

1. «Разбудим глазки».  
И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.
2. «Потягушки».  
И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. – выдох.
3. «Сильные ножки».  
И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.

#### **II. Комплекс музыкально – ритмических упражнений (в группе).**

«Чунга – чанга» под музыку В. Шаинского

- 1.И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу. Руки через стороны вверх, хлопок над голо вой с полуприседом.
- 2.И.п. – стоя руки на поясе. Повороты туловища в правую и левую сторону с полуприседом.

3. И.п.- стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.
- 4.И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты, руки к плечам. Движения рук в стороны – к плечам.
- 5.И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты. Поочерёдное подтягивание согнутой ноги к груди.
6. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.
7. И.п. – сидя на коленях, руки на поясе. Встать на колени, руками сделать хлопок над головой. Вернуться в и.п.
8. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклоны головы вправо, вернуться в и.п. То же влево.
9. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

### **III. Закаливающие процедуры:**

- 1.Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.
- 2.Обширное умывание:
  - Намочить обе ладони и умыть лицо.
  - Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

### **Комплекс № 8 "Со здоровьем я дружу, закалённым быть хочу"**

#### 1.Побудка:

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

#### 2. Упражнения в кровати:

- 1) И.п.: лёжа на спине. Потянуться, напрягая мышцы, расслабиться (3-4р.).
- 2) И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулачки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох (3-4р.).
- 3) И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками и выпрямиться.(3-4р.).

4) И.п.: сидя на коленях, руки в стороны. Хлопок прямыми руками впереди.  
(3-4р.).

3. Зрительная гимнастика «Куклы моргают» (изобразить совместно с детьми моргающих кукол).

4. Дыхательное упражнение «Подуем на пушинку».

5. Упражнения на ковре «Весёлые медвежата»:

Вос-ль: Дети, мы пришли в лес на красивую поляну, а кто здесь живёт, вы попробуйте отгадать.

Я хозяин леса строгий, спать люблю зимой в берлоге,

И всю зиму на пролёт – снится мне душистый мёд.

Страшно я могу реветь. Кто же я скажи... (медведь)

Вос-ль: Правильно! Ребята, а сейчас мы с вами превратимся в медвежат. Раз, два, три, мы закружились,

В медвежат мы превратились.

Сейчас медвежата сделают зарядку.

*ОРУ (без предметов):*

Утром мишенька проснулся, мишка к солнцу потянулся.

Вот так, вот так мишка к солнцу потянулся.

Медвежата в чаще жили, головой своей крутили.

Вот так, вот так, головой своей крутили.

Медвежата мёд искали, дружно дерево качали.

Вот так, вот так, дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили и из речки воду пили!

Вот так, вот так и из речки воду пили.

Мишкам весело играть, мишкам хочется сказать.

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

Вос-ль: Стоп, закончилась зарядка.

Вдох и выдох для порядка.

До свиданья, добрый лес!

Полный сказок и чудес!

Раз, два, три – мы закружились

И в ребяток превратились.

6. Ходьба по дорожкам закаливания под музыкальное сопровождение.

7. Водные процедуры – обширное умывание лица, рук от плеча, шеи, груди, растирание полотенцем. (использование художественного слова).

Вос-ль: Водичка, водичка, умой моё личико,

Чтобы щёчки краснели, чтобы глазки блестели,

Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок!

8. Точечный массаж (по методике В. Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребёнка»).

Худ. слово: Всего лишь один раз в день,

Нам точечный массаж делать не лень!

Вос-ль: Закаляйтесь, дети, всем желаю от души,

Закалённым быть, здоровым, к жизни быть всегда готовым!

### **Комплекс № 9 «Весёлые жуки»**

*Включается спокойная мелодичная классическая музыка, чуть слышно.*

*Воспитатель с игрушкой в руках будет детей, касаясь каждого, поглаживая по плечу или голове при этом приговаривая:*

Потягушеньки, порастушеньки

А в ножках ходунишки, а в ручках хватунишки

А в роток говорок, а в головку разумок.

В это время дети потягиваются, вытягивают ноги и руки до упора, расслабляют мышцы. Сейчас уберем одеяла на краешек кровати, ляжем на спинку удобнее и будем внимательно слушать и выполнять.

Мы проснулись, улыбнулись посильнее потянулись.

Первый разик на спине, а потом на животе.

На бочок перевернулись и еще раз потянулись.

И на левом боку потянулись, и на правом боку потянулись.

Лягте на спинку и продолжаем,

Ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем

Правую ножку поднимем потянем носочек  
Тихонько опускаем  
Левую ножку поднимем потянем носочек  
Тихонько опускаем  
А теперь мы с вами дети поедem на велосипеде  
Молодцы отпустили ножки.  
Подбородком грудь достанем,  
К потолку глаза подняли  
Влево, вправо посмотрели, на кроватку тихо сели.  
Руки в стороны подняли крепко так себя обняли.  
Наклонились, потянулись, до носочков дотянулись.  
Выпрямили спинки, отдохнули  
И еще раз наклонились, потянулись  
До носочков дотянулись  
Выпрямили спинки.  
Разбудим наши ротики  
Сделаем глубокий вдох,  
А выдыхая помычим «м м м м»,  
Но ротик не открывайте  
Молодцы!

- А теперь пришла пора, дружно встать нам детвора. И пройтись по нашей дорожке «здоровья». *Дети поднимаются с кроваток, берут сандалики в руки, несут их и аккуратно составляют около двери в спальню. Строятся друг за другом. Для того чтобы позвоночники детей выпрямились дети тянут руки вверх пытаясь достать до игрушечного солнышка.*

Проснулись детки, и пошли гулять по дорожкам.  
Наши детки на полу ножками затопали  
Ходят детки ножками новыми сапожками  
Посмотрите хороши наши детки малыши.  
Топа – топа – топа - топ, топа - топа - топа - стоп.

На пути узенький мостик, осторожно не оступитесь!

Молодцы!

- Переступаем кочки, поднимайте выше ноги, чтобы не споткнуться.

Шар воздушный прилетел. Подуем на него, чтобы он не упал. (Вдох – нос, выдох – сомкнутые губы)

И снова зашагали наши ножки

По разным дорожкам

Зашагали ножки, топ – топ - топ

Прямо по дорожке, топ – топ – топ

Топают сапожки, топ – топ- топ

Это наши ножки, топ – топ- топ

Ну-ка, веселее, топ – топ- топ

Вот как мы умеем.

*Доходим до стола, на котором находится иллюстрация мышонка и его норки.*

Воспитатель: «Ребята, посмотрите какая норка у мышонка. Мышонок, когда просыпается, вылезает из своей норки и прогибает спинку. И мы с вами давайте пролезем через норку мышонка. Идет мышонок дальше и встречает зайчика. Попрыгаем как зайчики за своими сандаликами. Дети надевают сандалики, в это время воспитатель приговаривает: «А, мышата и зайчата, просыпаясь – умываются. И наши детки тоже пойдут умывать свое личико.

Водичка, водичка умой мое личико.

Чтобы глазки блестели

Чтобы щечки краснели

Чтоб смеялся роток

Чтоб кусался зубок.

Умываем личико водичкой, ручки до локтей. Вытираемся полотенцами.

Сходим в туалет, после вымоем ручки, одеваемся.

### **Комплекс № 10 Сказка «Колобок»**

*Дети просыпаются под звучание спокойной музыки и выполняют упражнения в постели. (Звуки природы лес)*

1 упражнение:

- Проснись дружок, и улыбнись от души ты потянись  
С боку на бок повернись в сказке «Колобок» ты окажись!

*Потягивание.*

2 упражнение:

- Ножки мы подняли на педали встали  
Быстрее педали я кручу, и качу, качу, качу.

*И.п.: лёжа на спине. Руки за головой. Велосипед.*

3 упражнение:

- Зашагали ножки, топ-топ-топ.

Прямо по дорожке, топ-топ-топ.

Ну-ка веселее, вот как мы умеем, топ-топ-топ!

*И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях.*

*Три шага вперёд по кровати. Три шага назад.*

4 упражнение:

- Мы шагаем друг за другом. Лесом и зелёным лугом.

По дорожке побежали и нисколько не устали.

*И.п.: стоя у кровати, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, потом бег на месте.*

Воспитатель:

Где-то на лесной опушке в одной старенькой избушке

Жила баба и жил дед, было им по сотне лет.

Вот однажды пред обедом меж собой ведут беседу:

- Что-то голодно, старушка, кушать хочется чуток.

Испеки мне колобок. Так и сделала бабуля.

По сусекам помела, горсть муки и наскребла.

Маслица добавила, да и в печь поставила.

5 упражнение:

- Колобочек поднялся (*и.п.: лёжа на спине, руки поднимаем вверх*)

И румянцем налился (*и.п.: растираем ладонями щёчки*)

Из печи его достали (*и.п.: из положения лёжа поднять туловище, вытянув руки вперёд*)

И в сметане обваляли (*и.п.: взявшись руками за колени наклонять их на один бок потом на другой*)

Положили на окошко,

Чтобы он остыл немножко (*и.п.: дуем на ладошки*)

Дети встают с кровати и подходят к ковру, где разложены профилактические дорожки в виде тропинок, между которыми стоят пуфики, на них сидят звери - заяц, волк, медведь, лиса.

Воспитатель:

Колобочек полежал и в окошко убежал.

Покатился он вперёд, докатился до ворот,

За ворота закатился, в путь - дороженьку пустился.

Дети друг за другом идут по массажным коврикам.

Воспитатель:

И за речкой на пригорке зайца встретил возле норки.

*Дети подходят к пуфику с зайцем и прыгают как зайцы.*

Далеко ли путь лежит, колобочек всё бежит.

По лесам, по лугам, его видно тут и там.

До оврага докатился, через ров перекатился,

И в овраге встретил волка, волк сидел зубами щёлкал.

*Дети, подойдя к пуфику с волком, изображают злого волка, стучат зубами.*

Далеко ли путь лежит, колобочек всё бежит

По лесам, по лугам, его видно тут и там.

Вот на встречу по дороге брёл медведь к своей берлоге.

*Дети идут как мишки, переваливаясь с боку на бок.*

И быстрее покатился, чтобы мишка в бок не впился.

На опушечке в лесу встретил рыжую лису.

*Дети изображают лисичку, идут, виляя хвостиками.*

Не успел разинуть рот как упал лисе в живот.



*Дети гладят себя по животикам.*

Воспитатель: Вот ребята мы и побывали в сказке, а кто ещё живёт в лесу?

*Дети отвечают.*

Воспитатель: Посмотрите, кто на нас смотрит. Кто это? (*Ёжик!*)

Воспитатель: Ребята, а у ёжика для вас есть подарок - лечебные мячи. Этими мячами можно делать массаж ног, рук и спины.

Дети обращаются к ёжику:

Ёжик, ёжик полечи ноги нам пощекочи.

Ёжик, ёжик полечи ладошки нам пощекочи.

Ёжик, ёжик полечи спинки нам пощекочи.

- Ребятки вам понравилось путешествие в сказку? А завтра будем заниматься? А если будем заниматься какими мы вырастем? (*большими и здоровыми*)

### **Гимнастика пробуждения в стихах**

#### **"Бабочка"**

Утром бабочка проснулась, улыбнулась, потянулась.

Раз - росой она умылась, два - изящно покружилась,

три - нагнулась и присела, на четыре – улетела.

#### **"Мишка"**

Мишка лапки подними, мишка лапки опусти

Мишка, Мишка покружись, а потом земли коснись.

И животик свой потри раз, два, три - раз, два, три!

#### **«Просыпаемся и улыбаемся»**

Глазки открываются, реснички поднимаются.

*(Легкий массаж лица.)*

Дети просыпаются, друг другу улыбаются.

*(Поворачивают голову вправо - влево.)*

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.

*(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)*

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

*(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).*

Крепко кулачки сжимаем, руки выше поднимаем.

*(Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки).*

Сильно - сильно потянись. Солнцу шире улыбнись!

*(Вытянув руки, потягиваются)*

Потянулись! Улыбнулись!

Наконец - то мы проснулись!

Добрый день! Пора вставать!

Заправлять свою кровать.

**«Поднимайся детвора»**

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час, свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись. Потягивания, повороты.

Приподняли мы головку, кулачки сжимаем ловко.

Ножки начали плясать, не желаем больше спать.

Обопремся мы на ножки, приподнимемся немножко.

Все прогнулись, округлились, мостики получились.

Ну, теперь вставать пора, поднимайся, детвора!

Все по полу босиком, а потом легко бегом.

Сделай вдох и поднимайся, на носочки поднимись.

Опускайся, выдыхай и еще раз повторяй.

Стопу разминай – ходьбу выполняй.

Вот теперь совсем проснулись и к делам своим вернулись.

**«Поиграем»**

Ребятки, просыпайтесь! Глазки, открывайтесь!

Ножки, потянитесь! Ручки, поднимитесь!

Мы сначала пойдем очень мелким шажком.

А потом пошире шаг, вот так, вот так.

На носочки становись, вверх руками потянись.

Выше ноги поднимай и как цапелька шагай.  
Самолетики на аэродроме сидели, а потом они полетели.  
Долго-долго по небу летали, затем приземлились – устали.  
Мячик прыгал высоко – высоко...  
Покатился далеко – далеко...  
Он юлою закрутился, вот уже остановился.  
Ах, как бабочки летают, и танцуют, и порхают.  
Вдруг замрут, не шевелятся,  
На цветок они садятся.  
Наконец-то мы проснулись и к делам своим вернулись.

### **«Бодрость»**

Эй, ребята, что вы спите? Просыпайтесь, не ленитесь!  
Прогоню остатки сна, одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна – помогает здорово.  
Смотрим вправо, смотрим влево, наклони головку вниз.  
Смотрим вправо, смотрим влево, в потолок оглянись.  
Сядем ровно, ножки вместе, руки вверх и наклонись:  
Наклонитесь, подтянитесь, ножки слушайте, не гнитесь.  
А теперь тихонько сели, друг на друга посмотрели,  
Улыбнулись, оглянулись и на тапочки наткнулись.  
Сжали пальчики, раскрыли, много раз так повторили,  
Выполняйте поскорее- станут пальчики сильнее.  
Руки словно два крыла, шагом марш вокруг стола  
Прямо к водным процедурам, а потом и за дела.

### **«Объявляется подъем!»**

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!  
Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.  
Выпрямляются ножки, поплясали немножко.  
На живот перевернемся, прогнемся.  
А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Немножко поедем на велосипеде.  
Голову приподнимаем, лежать больные не желаем.  
Раз, два, три и точно в раз на коврик нужно нам попасть.  
Этот коврик необычный, пуговичный, симпатичный.  
Этот коврик очень важный. Он лечебный, он массажный.  
Потопчитесь, походите и немножко пробегите.  
Теперь по полу пойдём на носках, на пятках,  
На внешней стороне стопы, а потом вприсядку!  
Мы трусцою пробежим, потанцевать чуть-чуть хотим.  
После легкого круженья фигуру сделаем на удивленье.  
Грудную клетку поднимаем-опускаем,  
Вдох и выдох выполняем.  
Окончательно просыпаемся за дела принимаемся!

### **«Улетают сны в окошко»**

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,  
Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись.  
Открывай один глазок, открывай другой глазок,  
Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки»,  
Лежа на подушке.  
Потянули одеяло, прячемся в него сначала,  
Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.

*Для того чтобы научить детей просыпаться (не все дети это любят и умеют делать спокойно), можно периодически играть с ними в прятки под одеялом. Затем садимся в кроватке и «раздвигаем» руками потолок. Чтобы увидеть солнышко. Поочередно тянемся то правой, то левой рукой вверх, при этом приговариваем: «Потягушечки - просыпушечки».*

Тянем ручки, тянем ушки,  
Ручкой облачка достали и немного выше стали!  
Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить  
*Делаем различные покачивания, вращения.*

Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить.

Справа, слева, и вверху, за спиной и внизу.

Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки.

*Дети делают повороты к подушке, лежащей у них за спиной, ищут «хвостик». Для поддержания интереса можно заглядывать то слева, то справа под подушку.*

А куда же делись ножки? Как пойдём мы по дорожке?

Одеяло мы подняли. Сразу ножки побежали.

Раз, два. Три! Ну-ка, ножки, догони!

*Дети сидя поднимают ноги и делают упражнение «Ножки бегают».*

На живот перевернулись, в воду быстренько нырнули.

И поплыли, как могли! Если сможешь - догони!

*Лежа на животе и приподняв голову, глядя на воспитателя, дети работают руками и ногами - спина получает прогиб назад. Одновременно напряжены мышцы верхнего и нижнего пояса.*

А теперь мы все - собачки.

На коленочки встаем.

*Воспитатель показывает детям, как стать на четвереньки (колени-ладони)*

И виляем все хвостом.

*Можно поворачивать таз вправо-лево, можно поднимать одну ногу вместо хвоста (как более сложный вариант исполнения).*

А теперь мы с вами - зайки: из кроватки вылезайте,

Становитесь босиком и попрыгайте легко.

*Дыхательное упражнение:*

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (делаем носом вдох)

Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.

Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.

Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!

## "Я на солнышке лежу"

Солнышко проснулось и нам всем улыбнулось

*(дети улыбаются).*

Вспомним солнечное лето, вспомним вольную пору.

Вспомним речку голубую и песок на берегу

*(Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреваются на солнышке»).*

Я на солнышке лежу, я на солнышко гляжу.

Только я все лежу, и на солнышко гляжу

*(лежа на животе, движения ногами).*

А теперь поплыли дружно, делать так руками нужно

*(движения руками).*

Вышли на берег крутой, и отправились домой

*(имитация ходьбы).*

*Дыхательная гимнастика:*

«Гребля на лодке» *(сидя, ноги врозь)*

вдох – живот втянуть *(руки вперед),*

выдох – живот выпятить *(руки в стороны).* (5-6 раз).

А теперь гуськом, гуськом к умывальнику бегом.

## "Дождь"

Что такое, что мы слышим? Это дождь стучит по крыше.

А теперь пошел сильней, и по крыше бьет быстреей

*(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).*

Вверх поднимем наши ручки и дотянемся до тучки

*(поднимают руки вверх, потягиваются)*

Уходи от нас скорей, не пугай ты нас, детей

*(машут руками)*

Вот к нам солнышко пришло, стало весело, светло

*(поворачивают голову направо, налево).*

А теперь на ножки встанем, и большими станем.

*(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х)*

### **"Тили-тили-тили-дон"**

Тили-тили-тили-дон, что за странный перезвон.

То будильник наш звенит, просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна одеяло в сторону.

Нам гимнастика нужна помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись, и обратно потянулись.

И еще один разок, с боку набок повернулись,

И обратно потянулись.

Ножки мы подняли, на педали встали.

Быстрее педали я кручу, и качу, качу, качу.

Очутились на лугу.

Крылья пестрые порхают, это бабочки летают.

Встанем у кровати дружно. И посмотрим мы в окно.

Шел петух по двору, крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»

Крыльями похлопал, ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»

Наши ножки, наши ножки побежали по дорожке.

*(Движения выполняются в соответствии со словами).*

### **"Зайчик"**

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись

И в зайчишку превратись.

*(поворачиваются направо, затем налево).*

Чтобы прыгнуть дальше всех, зайка лапки поднял вверх.

Потянулся и .... прыжок.

*(тянутся, лежа на спине, опускают руки вниз).*

На спине лежат зайчишки, все зайчишки шалунишки:

Ножки дружно все сгибают, по коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку, испугался и затих

*(прижать руки к груди, затаить дыхание).*

Мы лисичку обхитрим, на носочках побежим

*(лежа на спине, движение ногами, имитирующие бег).*

**«Добрый день!»**

*1. Упражнения в постели*

Ручки, ножки, щечки, ушки очень любят потягушки.

Мы погладим их легонько и проснемся потихоньку.

Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки.

Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко.

Глазки вверх мы поднимали, и моргали, и моргали.

Глазки, глазки, добрый день! Просыпаться нам не лень!

Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой

Все погладили, ребятки, и подергали немножко!

Ушки, ушки, добрый день! Просыпаться нам не лень!

Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой,

Все погладили, ребятки, и похлопали немножко!

Щечки, щечки, добрый день! Просыпаться нам не лень!

С ручкой правой поиграем, с ручкой левой поиграем –

Пальчики соединяем, а потом разъединяем.

Ручки, ручки, добрый день! Бить в ладоши нам не лень!

Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой

Все погладили, ребятки, и потопали немножко!

Ножки, ножки, добрый день! Дружно топать нам не лень!

Значить будем просыпаться, умываться, одеваться!

*2. Ходьба по дорожке со следами*

На ноги встанем все - сразу подрастем.

На ноги встанем все и вот так пойдём.



Спинка прямо - взгляд вперед. Не стучи ногами.

Научились так ходить и покажем маме.

### 3. Упражнение «Зарядка»

А сейчас все по порядку встанем дружно на зарядку.

Руки в стороны, согнули,

Вверх подняли,

Через правое плечо, через левое еще.

Дружно присели, пяточки задели.

На носочках поднялись, помахали,

Спрятали за спину их, оглянулись:

Через правое плечо, через левое еще.

Дружно присели, пяточки задели,

На носочках поднялись, опустили руки вниз.

*(Дети выполняют движения по тексту.)*

### 4. Дыхательное упражнение "Веселый мячик»

И.п.: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с воображаемым мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, при выдохе произнести "у-х-х-х" (5 раз).

### 5. Водные процедуры - обширное умывание (руки, лицо).

#### **"Кисоньки"**

Ну что, кисоньки проснулись?

Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись

А теперь нам интересно смотрим мы по сторонам.

Повернем головку в лево и посмотрим что же там?

А сейчас потянем лапки и покажем коготки.

Посчитаем, сколько пальцев, где же ваши кулачки?

Мы почти уже проснулись, приготовились бежать.

Ну-ка ножки вы готовы? 1, 2, 3, 4, 5.

Чтобы не зевать от скуки встали и потеряли руки

А потом ладошкой в лоб- хлоп-хлоп-хлоп

Щеки заскучили то же? Мы и их похлопать можем

Ну- ка, дружно не зевать 1, 2, 3, 4, 5.

А теперь уже, гляди добрались и до груди

Постучим по ней на славу сверху, снизу, слева, справа.

Чуть нагнулись, ровно дышим. Хлопаем как можем выше.

Молодцы мои котята, а теперь пойдём играть.

Только нужно нам сначала друг за другом строем встать.

Мы шагаем по дорожке, по дорожке не простой.

По неровной, по колючей, по шершавой - вот какой!

Мы шагаем по дорожке поднимаем выше ножки.

Мы летаем, мы летаем ветер тёплый догоняем.

1, 2, 3, 4, 5- все умеем мы шагать.

Руки к солнцу поднимать. Приседать сто раз подряд.

Отдыхать умеем то же. Руки за спину положим.

Голову поднимем выше и легко, легко подышим.

**«У меня спина прямая»**

*«У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.*

*«Я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)*

*« Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)*

*« Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе).*

*« Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)*

*« Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (повороты туловища)*

*« Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (действия в соответствии с текстом)*

*« Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!» (наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).*

**"Котята"**

*(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)*

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!  
Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!  
Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:  
Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !  
*(Поворачиваются на спину  
и делают вращательные упражнения руками и ногами)*  
Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!  
Расшалились все они. Мур- мур, мур-мур!  
Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.  
Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

### **"Зайцы- серые клубочки"**

Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки.  
*Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты ( «лапки»).*  
Прыг-скок, прыг-скок *Прыжки вперед-назад*  
Встал зайчонок на пенёк  
Всех построил по порядку стал показывать зарядку  
*Встать прямо, руки опустить*  
Раз, шагают все на месте *Шаг на месте*  
*«Два!» Руками перед собой выполняют движение «ножницы»*  
. «Три!» Руками машут вместе.  
Присели, дружно встали ! *Присесть. Встать.*  
Все за ушком почесали *Почесать за ухом*  
На четыре потянулись *Выпрямиться.*  
Пять! Прогнулись и нагнулись *Прогнуться, наклониться вперед*  
Шесть! Все встали снова в ряд  
Зашагали как отряд *Маршируют по кругу*

**Самомассаж, предотвращающий простуду**

Выпал снег, но вот досада- Не готовы мы к зиме  
Простужаться нам не надо  
Сделаем массаж себе!

*(Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон,  
предотвращающий простуду):*

- Утка крикает, зовёт всех утят с собою,

*(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)*

- А за ними кот идёт, словно к водопою.

*(Указательными пальцами растирать крылья носа)*

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

*(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)*

Не смотри ты на утят- не умеешь плавать!

*(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и  
массировать точки около уха)*