

Гимнастика пробуждения
после дневного сна -
С 1 ПО 15 СЕНТЯБРЯ

"МЫ ПРОСНУЛИСЬ"

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)
 2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)
 3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)
 4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)
- Ходьба на месте обычная, выходя из спальни на носках.



*Гимнастика пробуждения после
дневного сна
С1 по 15 марта*

КИСКИ ПРОСЫПАЮТСЯ

*1. «Киски просыпаются» -
и.п. -вытянуться в кроватке,
прогнуть спину, вытянуть вверх
руки, перевернуться с боку на бок.*

*На ковре котята спят,
Просыпаться не хотят.
Вот на спинку все легли,
Расшались тут они.
Хорошо нам отдыхать,
Но уже пора вставать.*

*2. Без босиком из спальни в группу.
Потянулись, быстро встали,
На носочках побежали...*



*Гимнастика пробуждения после
дневного сна
С 1 по 15 апреля*

ИГРА

*Собираем детвору
Поиграть в одну игру.
и.п. лежа на спине -поднимать руки в
стороны и вверх;
Покажите мне, ребята,
Как в лесу живут зверята, -
поочередно поднимать то одну, то
другую ногу.
Как лисенок просыпается,
-потянуться,
Как бельчонок умывается,
- «умываться»,
Как зайчонок поскакал,
- поочередное поднимание ног в
быстром темпе.
Как волчонок побежал,
->бежать» ногами в воздухе.*



Гимнастика пробуждения после дневного сна
С 15 ПО 50 НОЯБРЯ

«ВЕТЕРОК»

1. «Ветерок» - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево.
Звукоподражание «фу-у-у».
2. «Полет ветерка» - и. п.: то же.
Развести руки в стороны.
3. «Ветерок израет» - и. п.: то же,
упор руками на локти.
4. «Ветерок гонит тучи» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.
5. «Большие серые тучи» - и. п.: то же.
Подняться на высокие четвереньки.
6. «Ветер дует на полях, над лесами и садами» - обычная ходьба переходящая в легкий бег.



Гимнастика пробуждения после дневного сна

ЯНВАРЬ

«ПУТЕШЕСТВИЕ СНЕЖИНКИ»

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.
Повороты головы влево-вправо.
2. «Снежинки-пушишки» - и. п.: то же.
Развести руки и ноги в стороны,
вернуться в и.п.
3. «Снежинки-балеринки» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны.
Повороты туловища с вращением кистей.
4. «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.
5. «Ганец снежинок» - и. п. то же.
Кружение на месте на носках.



Гимнастика пробуждения после дневного сна

С 1 ПО 15 ПОЯВРЯ

«ЗАЙЧЬКА – ЗАЙЧИШКА»

1. «Зайчышка, подбодрись,
серенький, потянись»

II. п.: стоя, руки вдоль туловища.

**Приподняться на носки, руки через стороны
вверх.**

2. «Зайчышка, повернись,
серенький, повернись»

II. п.: стоя, руки на поясе. Повороты
туловища направо-влево, затем в и. п.

3. «Зайчышка, попляши,
серенький, попляши»

II. п.: то же. Мягкая пружинка.

4. «Зайчышка, поклонись,
серенький, поклонись»

II. п.: то же. Наклоны туловища вперед.

5. «Зайчышка, походи,
серенький, походи»

II. п.: то же. Ходьба на месте.

6. «Пошел зайка
по мосточку»

Ходьба по ребристой доске.

7. «Да по коткам,
да по коткам»

Ходьба по резиновым коврикам. 5 прыжков.



*Гимнастика пробуждения после
дневного сна
С 15 по 30 марта*

ЛОХМАТЫЙ ПЕС

*1. Игры с одеялом - и.п. - дети
причутся под одеяло, и так 2-3 раза*

*Вот идет лохматый пес,
А зовут его - Барбос!
Что за звери здесь шалят?
Переловит всех котят.*

*2. Легкий массаж - погладить руки,
ноги от пальчиков вверх, разгладить
спинку, грудь.*

3. Ходьба по «дорожкам здоровья» -

*Зашагали ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Ну-ка веселее, топ, топ, топ!
Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!
Топают ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Это наши ножки, топ, топ, топ!*



*Гимнастика пробуждения после дневного сна
С 15 ПО 31 ДЕКАБРЯ*

ЛЕСНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

- 1. «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.*
- 2. «Зайчишки-трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спринались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».*
- 3. «Волчек-серый бочок» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.*
- 4. «Лисички-сестрички» - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.*
- 5. «Елочки большие и маленькие» - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.*



Гимнастика пробуждения после дневного сна
С 1 ПО 15 ОКТЯБРЯ

«ПРОБУЖДЕНИЕ СОЛНЫШКА»

1. «Солнышко просыпается» - и. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)
2. «Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза)
3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)
4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)
5. «Солнышко высоко» - и. п.: сиди на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)
6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)



*Гимнастика пробуждения
после дневного сна -
С 15 ПО 50 СЕНТЯБРЯ*

"БАБУЧКА"

Спал цветок

*И. п.: сидя на корточках, вместе под
щекой, глаза закрыты, голова
наклонена.*

И вдруг проснулся

*И. п.: то же. Медленно открыть
глаза, опустить руки через стороны,
встать.*

Больше спать не захотел

*И. п.: стоя. Повороты головы
вправо-влево, показать пальчиком
«не захотел».*

Потянулся, улыбнулся,

Взвился вверх и полетел

*Дети выполняют движения по
тексту.*

(2-5 раза)



*Гимнастика пробуждения после дневного сна
С 15 по 31 ОКТЯБРЯ*

ПРИБУЖДЕНИЕ СЛОНЧИКА К ПОДУ

1. «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.
2. «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и. п.
3. «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.
4. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз-вверх-вниз.
5. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.
6. «Солнышко смеется» - и. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.
7. «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону. (Повторить 2 раза)



Гимнастика пробуждения после дневного сна
ФЕВРАЛЬ

«ПУТЕШЕСТВИЕ СНЕЖИНКИ»

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.:
лежи на спине, руки вдоль туловища.
Повороты головы влево вправо.
2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же.
Развести руки и ноги в стороны,
вернуться в и. п.
3. «Клубок снежинок» - и. п.: сидя на
кроватке. Колени согнуть и обхватить
руками, голову опустить; затем
выпрямиться, руки назад, ноги
вытянуть, голову вверх.
4. «Снежинки-самолетики» - и. п.: сидя
на коленях, руки опущены.
Приподняться на коленях, руки в
сторону.
5. «Метель заметает снежинки» - и. п.:
стоя возле кровати. Наклоны
туловища вперед, взмахи руками —
«метель».
6. «Снегопад» - и. п.: стоя возле
кроватки, руки в стороны. Мелкие
приседания с опусканием рук вниз.
Ходьба по ворсистому коврику с
притоном и поглаживанием ступни о
коврик.



*Гимнастика пробуждения
после дневного сна
С 1 ПО 15 ДЕКАБРЯ*

«ЛЕСНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ»

1. «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. «Зайчики – побегайчики» - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.
3. «Зайчишки – трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
4. «Любопытные вороны» - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».
5. «Белочки на веточках» - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
6. «Благородные олени» - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

