

Комплексы
бодрящей гимнастики
после сна



Рады солнышку

I Упражнение в кровати:

1. Светит солнышко в окошке
Смотрит в нашу комнату,
Мы захлопаем в ладоши *Дети просыпаются, хлопают в ладоши.*
Очень рады солнышку.
2. Разбудили нос,
Разбудили уши,
Разбудили рот,
Разбудили глазки. *Потираем, зеваем, открываем и закрываем глаза (3-4 раза).*

II Упражнение возле кровати:



1. Разбудили руки,
Разбудили ноги.
2. Ну, а чтоб совсем проснуться,
Надо сильно потянуться.
3. Руки вверх, руки вниз,
Чтоб совсем ты не раскис. *Рывки руками, махи ногами (3-4 раза).*

III Закаливание:

1. Ходьба по дорожкам;
2. Орошение воздуха травами.

IV Упражнение на дыхание:

«**Насос**»: Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища вдоль туловища в сторону – выдох. Руки скользят вдоль туловища в сторону, при этом произносить «с-с-с-с» (Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону).

Джунгли

I Упражнение в кровати:

(Массаж для профилактики простудных заболеваний)

Поедем все друзья на юг,
И встретим море голубое
Оно теперь наш старый друг
И нас нельзя разлить водою.

Сидя по-турецки изображаем будто едем.

Крокодил ждет гостей
Пасть его полна гвоздей
Я спросил у крокодила:

*Поглаживают ладонями шею движениями от шейного отдела позвоночника вперед к ямке.
Кладут большие пальцы рук на шею, под челюстями и мягко поглаживают.
Сжимают пальцы в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растирают крылья носа.*

«Здесь овца не проходила?»

Приставляют ладони ребром ко лбу и растирают его движениями в стороны – вместе.

А злодей лежит на дне

Сильно раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед ушами и за ними с силой растирают кожу.

И подмигивает мне!

Трут ладони друг о друга и подмигивают одним глазом.

II Упражнение возле кровати:

Девочки и мальчики
Сейчас мы попугайчики!
Быстро все на пальму сели
Головами повертели,
По дорожкам полетели.

Наклоны головы в стороны.

Приседание.

Повороты головы.

III Закаливание:

Крылья хорошо иметь
Сидеть можно, и лететь.

*Вдох, руки вверх
Выдох, руки вниз.*

Маленькая колдунья

I Упражнение в кровати:

Жила – была в маленькой пещере маленькая колдунья. Она жила одна и ей было скучно. Тогда колдунья решила: «Приготовлю-ка я волшебное зелье, которое всех детей на земле усыпит. И пока они будут спать, я буду играть в их игрушки. Вот повеселюсь! И однажды темной ночью колдунья собралась готовить колдовское усыпительное зелье (Просыпаемся и делаем из одеяла пещеру).

Посмотрела, нет ли кого рядом. Выбралась наружу (Открываем один глаз, другой, высовываем голову).

Сделал пещеру с помощью заклятий невидимых и отправилась за разными снадобьем (Выбираемся из под одеяла, расправляем его).

II Упражнение возле кровати:

1. «Темнота! Ничего не видно! Где же луна? Вот она! (Повороты головы вправо-влево, вверх-вниз);
2. «Соберу - ка лунный свет, он в колдовстве очень нужен. А теперь для зелья мне нужны травы» (Тянемся вверх, встаем на носки).
3. «Эта травка для невидимости, эта для превращения, эта травка для того, чтобы летать» (Наклоны вперед, берем травки, выпрямляемся, «кладем в карман»);
4. «Без чего еще не сварить колдовской отвар? Без лягушек! На болота надо идти».

III Закаливание:

«Какая тряси́на! Где мои лягушечки? Сейчас поймаю! Ага!» (Прыгаем). «Теперь пора бежать домой, варить отварчик колдовской» (Бег на месте).

«Ух, устала» (Вдох-выдох).



Головастики

I Упражнение в кровати:

Мы братья головастики
Любители гимнастики.

*Лежа на спине, сгибаем
одновременно руки и ноги.*

Нырнем кувыркаемся,
Всплываем, улыбаемся.
Головастики спешат
Превратиться в лягушат.

*Стоя на четвереньках опускаем-
ся на кровать, расслабляемся.
Лежа на спине имитируем
плавание.*

II Упражнение возле кровати:

Все попрыгали в ушат
А потом в болото
Где светило солнце
Ква-ква-ква. Хороша трава

*Прыжки (изображая лягушек)
Наклоны вперед, имитируя зачер-
пывание воды и плещем на лицо.
Приседания.*

III Закаливание:

Там летали комары,
Пых, пыхтели от жары.

Ходьба и бег по дорожкам.

IV Упражнение на дыхание:

Лягушат они боялись,
И за кочками скрывались,
И взлетали высоко
Нам поймать их не легко

*Продолжительный вдох через
нос – присели.
Выдох (з-з-з) – встаем, машут
крыльями.*



Просыпалочка – заряжалочка

I Упражнение в кровати:

1. Добрый день! Скорей проснись! *Потянулись лежа в кровати.
Солнцу шире улыбнись!*
2. Глазки открываются *Легкий массаж лица.*
Реснички поднимаются
3. Дети просыпаются *Лежа на спине, повороты
друг другу улыбаются* *головы влево, вправо.*

II Упражнение возле кровати:

1. Что за чудная зарядка *Растираю ладонями грудную
Как она нам помогает* *клетку и предплечья*
Настроенье улучшает
И здоровье укрепляет. *Медленно поднимаем руки
вверх, сжимая и разжимая
кулаки.*
2. Крепко кулачки сжимаем
Руки выше поднимаем!
3. Сильно – сильно наклонись *Наклон вперед, руки на пояс.*
Солнцу шире улыбнись!

III Закаливание:

По дорожке ты пойдя *Ходьба по дорожкам.*
Грибы, ягоды найди

IV Упражнение на дыхание:

Дышим ровно, глубоко *Глубокий вдох носом,
И свободно и легко!* *выдох ртом.*

Потянулись, улыбнулись
Наконец – то мы проснулись.
Добрый день! Пора вставать,
Заправлять свою кровать.



Вместе с солнышком

Стало солнце просыпаться
Стали детки просыпаться.
Солнце лучики пустило,
И ребяток разбудило.

Им вставать уже пора,
Ждет их новая игра.
Для ручек, для ножек,
Головки и спинки.

Готовы они к воздушной разминке.

I Упражнение в кровати:

Все проснулись? Потянулись!
С боку на бок повернулись, -
И на спинку все легли,
Расшатались как могли.
Ручки вверх и ножки вверх,
Пошалить сейчас не грех.

Лежа на спине

Упражнение «жучок»

II Упражнение возле кровати:

Сели! Посидели!
Головой повертели
Вправо, влево, вбок, вперед,
А потом наоборот.
Руки вверх подняли
Ими помахали

Приседание

Махи руками

III Закаливание:

Все скорее встали
И дружно пошагали.
По траве, по песочку,
По камушкам, по кочкам.
Ножки закаляются,
Детки не пугаются

*Ходьба по резиновым
коврикам, камушкам,
массажным дорожкам*

IV Упражнение на дыхание:

Вот уже домой пора
Ждут вас дома детвора
Будут детки смелыми,
Ловкими, умелыми
Вырастут большими
Станут вот такими!

Упражнение на дыхание «домик».



Потягиваются.

Кисонька – мурьсонька

I Упражнение в кровати:

На скамейке у окошка
Улеглась и дремлет кошка.
Киска глазки открывай!
День зарядкой начинай!
Захотела наша кошка.
Когти поточить немножко.

*Свернуться калачиком, ноги
подтянуть к голове.
Открывают глаза, обвести
глазами комнату.
Лежа на спине поднимают
согнутые в коленях ноги к
животу. Подняв руки дела-
ют царапающие движения.*

II Упражнение возле кровати:

Кошка хвостиком махнет
Спинку плавно разогнет

*Повороты головы влево, вправо.
Наклоны вперед-назад-руки-вверх.*

III Закаливание и упражнение на дыхание::

Кошка умывается,
Лапкой утирается
Спинку выгибает
Нас она не знает!

*Стоя на коленях, выгибают спинку
– вдох- выдох (звук ш-ш-ш)*



