

Бодрящая гимнастика после сна

подготовительная
группа



«Лепим Буратино»

1. Упражнения в кровати:

«Лепим лоб» Провести пальцами обеих рук по лбу середины к вискам. Повторить 4 раза.

«Рисуем брови» Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить 3 раза.

«Лепим глаза» Погладить закрытые глаза от переносицы внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. 3 раза.

«Лепим нос» Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. 4 раза. В конце показать длинный нос Буратино.

«Лепим уши» Растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла. В конце слегка подергать за уши.

«Лепим руки» И. п.: лежа на спине. Похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз. Погладить правую руку. То же повторить левой рукой. Повторить еще раз.

«Лепим пальчики на руках» Растирать пальцы рук до ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

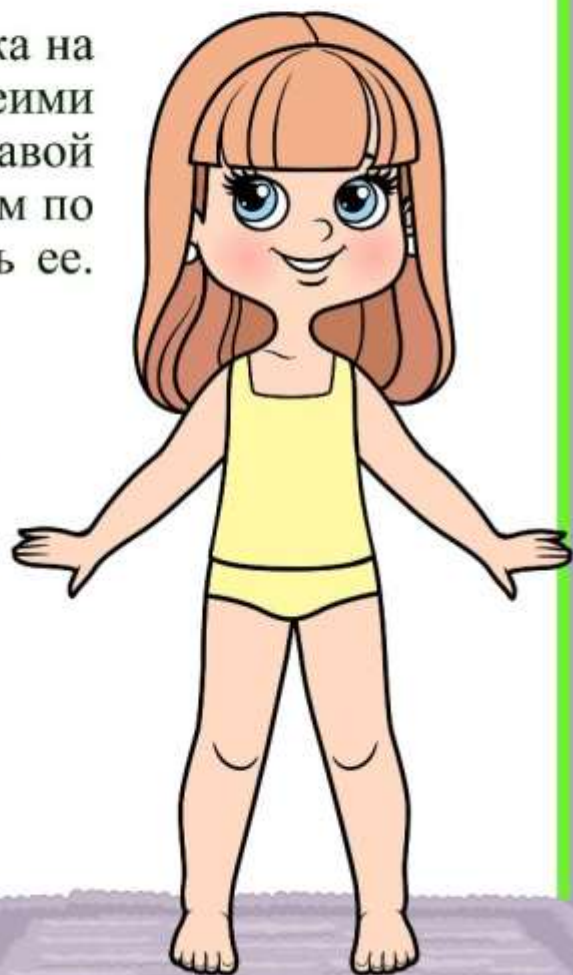


«Лепим ноги» И. п.: лежа на спине. Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить ее, затем по левой и также погладить ее. Повторить 5 раз.

«Веселый Буратино» И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить 5 раз.

2. Дыхательное упражнение «Молодцы!» 1 – вдох. 2-4 – выдох. На выдохе произнести слово «мо-лод-цы». 3 раза.

3. Ходьба по тропе «здоровья»



«Веселый гном»

1. Упражнения в кровати:

Дети выполняют движения по тексту

Гному сшили башмачки –
Пятки вместе, врозь носки,
Гном не стал сидеть на месте –
Пятки врозь, носочки вместе.
Гном друзей искал в дубраве –
Посмотрели влево, вправо.
В жмурки гном играл с ежом –
Закрыли глазки, отдохнем.
Гном собрал для птичек крошки
Громко хлопаем в ладошки.
Мышку спрятал гном от кошки –
Тихо полежим немножко.
Гном вернул коту очки –
Сжали пальцы в кулачки.
Гном привел бельчонка к маме –
Кулачки теперь разжали.
Гном жуку принес калошки –
Тянем пальчики на ножках.

Прыгал гном по тучкам ватным
Топаем в своих кроватках.
Встретил гном сороконожку –
Побежали понарошку.
Гном уселся в мягкий мох –
Сделали глубокий вдох.
Вышел гном с губной гармошкой
Задержать дыхание сможем?
Ухал ночью гном с совой –
Выдыхаем всей гурьбой.
В гости гном собрал друзей –
Просыпаемся скорей.
Гном готовил чашки, ложки –
Тянем ручки, тянем ножки.



Дети встают с кроватей.

2. Дыхательные упражнения:

«Гуси» На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».

«Насос» Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

«Ежик» И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

3. Ходьба по тропе «здоровья»



«Спаси птенца»

1. Упражнения в кровати:

Звучит спокойная музыка. Дети ложатся поверх одеял.
– Дети, представьте, что вы увидели маленького беспомощного птенца, который выпал из гнезда. Согреем руки (дети трут свои ладошки друг о друга до покраснения и ощущения в них тепла). А сейчас вытяните руки ладонями вверх. Пусть птенец сядет вам на руки. Согрейте его: медленно, по одному пальчику сложите пальчики в кулаки, начиная с мизинчика, спрячьте в них маленького птенца. Подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием (вдох и продолжительный выдох). Приложите кулачки к своей груди, отдайте птенцу доброту своего сердца и теплоту дыхания. А теперь раскройте ладони (дети медленно разжимают свои кулачки, начиная с большого пальца), и вы увидите, что птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему, и он прилетит к вам (дети улыбаются друг другу).



2. Дыхательные упражнения:

«Ворона» И. п.: основная стойка. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

«Дровосек» Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».



3. Ходьба по тропе «здоровья»

«Какие мы красивые!»

1. Упражнения в кровати:

– Сделаем себе массаж лица, чтобы быть бодрыми. 5-7 раз. Поглаживать щеки, крылья носа, лоб от центра к вискам. (Дети выполняют упражнение вместе с воспитателем.)

Мягко постукивать кончиками пальцев по щекам, крыльям носа, лбу от центра к вискам.

Надавливать указательными пальцами обеих рук на переносицу, затем на середину бровей.

Выполнить вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательным пальцем правой на переносице, затем на бровях.

«Расчесываем» пальчиками брови от переносицы к вискам.

Мягко погладить закрытые глаза к уголкам, затем сверху вниз.

И. п. — сидя, руки за голову; попытаться запрокинуть голову, одновременно удерживая ее руками.

– Молодцы! Теперь соедините две ладони перед собой, представьте, что на них лежит зеркальце. Посмотритесь в него. Какие вы стали румяные и красивые. Потянитесь и улыбнитесь.

2. Ходьба по оздоровительной дорожке

3. Дыхательные упражнения:

«Воздушные шары» При ходьбе 1 – руки в стороны, вверх, вдох через нос, хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 – руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик сдулся»).

«Тигр на охоте» В ходьбе выставляем правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить 2-4 резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).



«В гостях у солнышка»

1. Упражнения в кровати:

— Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне. К нам в гости заглянуло солнышко.

— Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Погладьте Зайчика ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, животике, руках, ногах. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

2. «Улыбнись солнышку» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

3. «Играем с солнышком» И. п.: сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

4. «Играем с солнечными лучами» И. п.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

5. Ходьба по оздоровительной дорожке

6. Дыхательные упражнения:

«Петушок» На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).

«Ворона» И. п.: основная стойка. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».



1. Воспитатель раскладывает кусочки ваты на край подушки. Дети проснулись, сели в кроватях.

Светло пушистая снежинка белая,
Какая чистая, какая смелая,

Дорогой дальнею легко проносится,
Не в высь лазурную, на землю
просится.

Но вот кончается, дорога дальняя,
Земли касается звезда хрустальная.
Своей прохладою нас охладит она,
Волшебной силою поднимет дух
с утра.

Снежинка белая лежит, качается,
Один лишь ветер с ней смог
позабавиться.

Пора идти нам всем дорогой мокрою,
Чтобы попасть опять в страну
холодную.

Возьмем мы бережно свою снежинку,
Положим все ее в свою корзинку.

У детей на ладони лежит ку-
сочек ваты, они внимательно
ее рассматривают.

Дети дуют на вату, чтоб
поднять вверх и удержать ее
в воздухе.

Вата остается у детей на
ладони.

Дети держат вату на
ладони, поочередно выпол-
няют маховые движения то
левой рукой, то правой.

Вата лежит на животе, а
дети руками и ногами вы-
полняют «ножницы».

Дети, держа вату в руке,
встают с кровати и кладут
ее в корзиночку воспитате-
лю.



2. Ходьба по дорожке здоровья

3. Дыхательные упражнения:

«Обними плечи» И. п.: стоя, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. Короткий шумный вдох носом и броса-ем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

«Тихоход» Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 4-6 шагов – выдох и произносим «ти-ш-ш-ше».

«Весна»

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге.
Потянулся он со сна.
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорее набраться сил,
Он ногами покрутил,
Почесал медведь за ухом,
Повилял слегка хвостом,
Наклонился взад-вперед,
И ногами еле-еле
Он выходит за порог.
По лесу медведь идет,
Это мишка ищет мед.
Он голодный, невеселый,
Разговор ведет с весной:
«Подскажи-ка мне, весна,
Где бы меду взять сполна?
Вижу пеня, корешки,
Нет ни меда, ни травы...»
Замахал медведь руками,
Словно тучи разгоняя.
Гонит взад их и вперед,
Ну, а меда не найдет.
Приседал он ниже, глубже,
Отыскал пчелиный рой,



Лежа откинуть одеяло в сторону,
поворот головы вправо, влево
Руки вверх – потянулись

Движение «велосипед»
Движение медведя по тексту.

Наклоны из положения лежа.
Встают с кроватей.

Ходьба на месте с поворотом
головы вправо, влево.

Выходят медвежьим шагом из
спальни и рычат.

Идут по оздоровительной дорожке.
Идут, наклоняются, заглядывают
«ищут мед».

Вращение прямыми руками взад,
вперед



Присели, встали
Разбегаются.

Но пчелиная семья,
Прогнала прочь медведя.

2. Дыхательные упражнения:

«Аист» На вдохе поднять руки в стороны. Ногую, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

«Мельница» Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «р-р-р».

1. Упражнения в кровати:

Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
Пошевелите пальцами рук и ног. Сожмите пальцы в кулаки.
Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок. Потянитесь всем телом. Опустите руки.

Разотрите ладони до появления тепла.

«Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.

Потяните правую ногу пяткой, носок на себя, а теперь левую.
Потяните две ноги вместе.

Прогнитесь. Сели.

Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

Мысленно пожелайте всем вокруг здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

2. Ходьба по оздоровительной дорожке

3. Дыхательные упражнения:

«Плечики» И. п.: стоя, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо – короткий шумный вдох носом. Выпрямиться – выдох. Затем слегка наклонить голову влево – снова вдох. И.п. выдох.

«Воздушные шары» Выполнять в ходьбе. 1 – руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши

(«шар лопнул»);

2 – руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик сдулся»).



«Зеленые стихи»

Зеленеют все опушки,
Зеленеет пруд.
И зеленые лягушки
Песенки поют:
Ква-ква-ква-ква!
Елка — сноп зеленых свечек,
Мох — зеленый пол,
И зелененький кузнечик
Песенку завел...
Над зеленой крышей дома
Спит зеленый дуб,
Два веселых дружных гнома,
Сели между труб
И сорвав зеленый листик,
Шепчет младший гном:
«Видишь? Рыженький лисенок,
Ходит под окном.
Отчего он не зеленый?
Май теперь ведь... Май!».
Старший гном зевает сонно:
«Цыц! Не приставай».
По зелененькой дорожке ходим
босиком,
И зеленые листочки мы домой несем.



Дети, лежа на спине, отводят
поочередно то левую, то
правую руку в стороны.

Руками изображают елку.
Руками изображают поверх-
ность пола.

Изображают игру на скрипке.
Сомкнули руки над головой.
Закрыли глаза, «спят».

Сели в кровати.
«Срывают» листья.
Дети произносят слова текста
шепотом.

Эту строчку говорят вслух.
Дети зевают, издавая звук
«а-а-а-а». Грозят пальцем.
Встают с кровати и выходят
в группу.



2. Ходьбы по оздоровительной дорожке

3. Дыхательные упражнения:

«Опустила елочка зеленые иголки» И. п.:
ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в
стороны. 1 — вдох; 2 — выдох, наклон туловища
вперед; 3-4 — вдох, вернуться в и.п. — выдох.

«Сосна высокая стоит и ветвями шевелит» И.
п.: стоя. 1 — вдох, руки в стороны; 2 — выдох,
наклон туловища вправо; 3 — вдох, и. п.; 4 — то
же влево.