

# Гимнастика пробуждения после дневного сна для детей младшей группы

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, выходят из спальни на носках.

С 15 ПО 30 СЕНТЯБРЯ

## "Бабочка"

**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. (2-3 раза)

С 1 ПО 15 ОКТЯБРЯ

## «Пробуждение солнышка» первая часть.

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.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)
  6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)
- Обычная ходьба босиком.

С 15 по 31 ОКТЯБРЯ

**«Пробуждение солнышка» вторая часть.**

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)

С 1 ПО 15 НОЯБРЯ

**«Зайка – зайчишка»**

1. «Зайка, подбодришь, серенький, потянись» И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.
2. «Зайка, повернись, серенький, повернись» И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.
3. «Зайка, попляши, серенький, попляши» И. п.: то же. Мягкая пружинка.
4. «Зайка, поклонись, серенький, поклонись» И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.
5. «Зайка, походи, серенький, походи» И. п.: то же. Ходьба на месте.
6. «Пошел зайка по мосточку» Ходьба по ребристой доске.
7. «Да по кочкам, да по кочкам» Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.

С 15 ПО 30 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 играет» - 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 кровати.
5. «Большие серые тучи» - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.
6. «Ветер дует на полями, над лесами и садами» - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

## С 1 ПО 15 ДЕКАБРЯ

### **«Лесные приключения» часть первая.**

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 поднятие ног в быстром темпе.
3. «Зайчишки – трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрытались»; 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.

## 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 – «спрытались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
3. «Волчок-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.

## С 1 ПО 15 ЯНВАРЯ

### **«Путешествие снежинки» часть первая.**

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа 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. «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. «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

С 15 ПО 31 ЯНВАРЯ

**«Путешествие снежинки» часть вторая.**

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа 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 кровати. 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 стороны.

5. «Метель заметает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».

6. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.