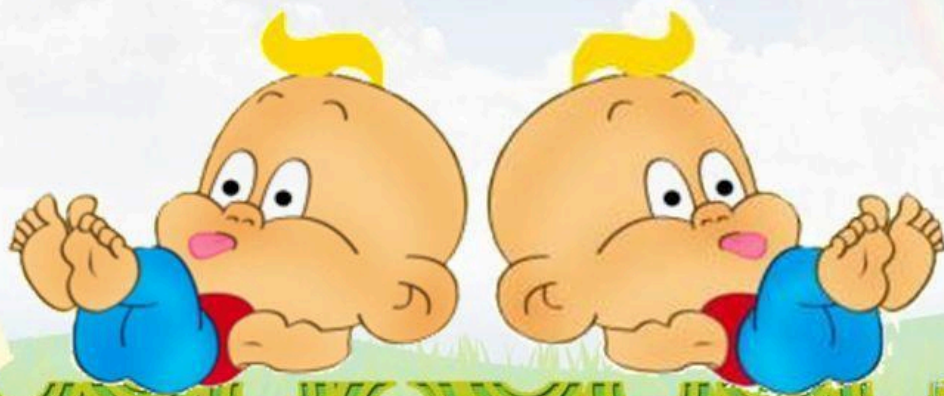


Гимнастика пробуждения

Мы проснулись, потянулись
Сделали зарядку!



Гимнастика пробуждения “Мы проснулись, потянулись сделали зарядку!”

Сентябрь

1-й комплекс «Веселая зарядка» (1-2 неделя)

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 вытягивая живот)

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

1. «**Потянулись**» - И. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"

2. «**Паучок**» - И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочередно сгибать руки и ноги.

3. «**Колобок**» И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.

4. «**Рыбка**» И.п.: лежа на животе руки под подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.

Ходьба по дорожке «Здоровья».

2-й комплекс «Мы проснулись» (3-4 неделя)

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 поедem на велосипеде.

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.

ОКТАБРЬ

3-й комплекс «Дождик» (1-2 неделя)

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).

1. **Капля первая упала - кап!** *(То же проделать другой рукой).*

И вторая прибежала - и.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

2. **Мы на небо посмотрели,**

Капельки«кап-кап» запели,

Намочились лица – и.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

3. **Мы их вытирали** - и.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

4. **Туфли, посмотрите, мокрыми стали** - и.п.: Показать руками, посмотреть вниз.

5. **Плечами дружно поведем**

И все капельки стряхнем – и.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

6. **От дождя убежим** – и.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

7. **Под кусточком посидим** - и.п.: о.с. Приседания.

Ходьба по дорожке «Здоровья».

4-й комплекс «Ветерок» (3-4 неделя)

Подул осенний ветерочек. Раскрыл он нежные цветочки.

Цветочки ото сна проснулись и прямо к солнцу потянулись.

И в танце легком закружились, потом листочки опустились.

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.

НОЯБРЬ

5-й комплекс «Лесные приключения» часть первая. (1-2 неделя)

Медвежата просыпаются
Медвежата, вы проснитесь –
На постели потянитесь
Тяни лапку, не ленись-
Лапку вверх и лапку вниз.

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.
Ходьба по дорожке «Здоровья».

6-й комплекс «Лесные приключения» часть вторая. (3-4 неделя)

Под сосной, где много шишек,
Сладко спит малютка-мишка.
Мишка, глазки открывай,
День с зарядки начинай!
Сначала мишка потянулся,
Выгнул спинку и проснулся.

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 – «спрятались», 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.
Ходьба по дорожке «Здоровья».

ДЕКАБРЬ

7-й комплекс «Прогулка» (1-2 неделя)

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.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

4. «**Пешеход**» - и.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. «**Молоточки**» - и.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

Ходьба по дорожке «Здоровья».

8-й комплекс «Прогулка в лес» (3-4 неделя)

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись,

И обратно потянулись.

И еще один разок,

С боку набок повернулись,

И обратно потянулись.

1. «**Потягушки**» - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. «**В колыбельке подвесной летом житель спит лесной**» (орех) – и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

3. «**Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки**» - и.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

4. «**Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит**» - и.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

Ходьба по дорожке «Здоровья».

ЯНВАРЬ

9-й комплекс «Путешествие снежинки» часть первая. (2-3 неделя)

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку! Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, спинку ровненько держите!

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись,

И в снежинку превратись.

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.

Ходьба по дорожке «Здоровья».

10-й комплекс «Путешествие снежинки» часть вторая. (4 неделя)

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись,

И в снежинку превратись.

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

5. «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.

ФЕВРАЛЬ

11-й комплекс «Неболейка» (1-2 неделя)

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 вытягивая живот)

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.

2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.

5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

Ходьба по дорожке «Здоровья».

12-й комплекс «Поездка» (3-4 неделя)

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись, и обратно потянулись.

Ножки мы подняли, на педали встали.

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

Очутились на лугу.

1. И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.

3. И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

4. И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

Ходьба по дорожке «Здоровья».

МАРТ

13-й комплекс «Весёлый котёнок» (1-2 неделя)

А у нас котятка спят. МУР - МУР, МУР - МУР!

Просыпаться не хотят. МУР - МУР, МУР-МУР!

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 !

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, И.П., вдох (через нос).

4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.

6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

Ходьба по дорожке «Здоровья».

14-й комплекс «Забавные котятка» (3-4 неделя)

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?

1. «**Котятка просыпаются**» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

2. «**Потянули задние лапки**» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3. «**Ищут маму-кошку**» - и. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4. «**Котенок ласковый**» - и. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

5. «**Котятка моют лапки**» - и.п.: сидя по-турецки .В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.

Ходьба по дорожке «Здоровья».

АПРЕЛЬ

15-й комплекс «Я на солнышке лежу» (1-2 неделя)

Солнышко проснулось.

И нам всем улыбнулось.

Я на солнышке лежу,

Я на солнышко гляжу.

Только я все лежу,

И на солнышко гляжу

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.

5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.

6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

Ходьба по дорожке «Здоровья».

16-й комплекс «Петушок» (3-4 неделя)

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

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

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

1. **"Петушок спит"** - и.п. лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе, поднять прямые ноги вверх, руки вверх, потянуться, проснулся петушок 3р.

2. **"Петушок ищет зернышки"** - и.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе, наклон головы влево, вперед, влево.3р.

3. **"Петушок пьет водичку"** - и.п. сидя на пятках, руки опущены, встать на колени, руки вверх, наклониться вперед вниз с вытянутыми руками, вернуться в и.п.3р.

4. **"Петушок поехал на велосипеде"** - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитировать ногами езду на велосипеде.20с.

Ходьба по дорожке «Здоровья».

МАЙ

17-й комплекс «Веселый зоопарк» (1-2 неделя)

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!

1. **«Звери проснулись»**- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.

2. **«Приветствие волчат»** - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

3. **«Филин»** - и.п. лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф – ф – ф - ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

4. **«Ловкие обезьянки»**- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

5. **«Сделать вдох носом»**. На выдохе пробно тянуть «м – м – м - м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

Ходьба по дорожке «Здоровья».

18-й комплекс «Зайка – зайчишка» (3-4 неделя)

На спине лежат зайчишки,

Все зайчишки шалунишки:

Ножки дружно все сгибают,

По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,

Испугался и затих

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

Ходьба по дорожке «Здоровья».