

Бодрящая гимнастика после сна.

Младшая группа

**Бодрящая гимнастика после сна.
Комплекс №1 «В гостях у солнышка»**

(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко.

Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

В-ль: Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик, он заглянул вам в глазки.

Закрывают их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

(Дети встают на коврик рядом с с кроватью)

1. **«Улыбнись солнышку».** И. п. — стоя, ноги слегка расставив, 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 три раза; темп умеренный.

Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

2. **«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 пять раз; темп умеренный.

Указание: при повороте руками не помогать.

3. **«Играем с солнечными лучами».** И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый.

Указание: ноги в коленях не сгибать.

4. **«Отдыхаем на солнышке».** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

(переходят в группу, проводятся закаливающие процедуры)

Комплекс №2 «Просыпающиеся котятка»

(с элементами самомассажа)

Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка», муз. Витлина, сл. Н. Найденовой.

В-ль. Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,
Лапки мягоньки, а коготки востры. *(Киска)*

В-ль. Правильно, киска. Давайте поиграем, сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,
Как же нужно лапки мыть,
Мы недалеко сидели,
Все движенья подглядели.

Выполняют движения по тексту

Лапку правую потрем,
А потом ее встряхнем.
Вот и левой лапке тоже
Правой лапкой мы поможем.
Ушко левое свое
Левой лапкой достаем,
Правое не забываем,
Лапкой правой умываем.
Проведем по шерстке лапкой,
Будет лобик чистый, гладкий.
Дальше глазки закрываем,
Каждый гладим, умываем.
Чистим носик осторожно.
Грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята,
Вот и выпались ребята!

(Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки», Тихо «мяукают».

Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, выполняют закаливающие процедуры)

Комплекс №3 «Веселый зоопарк»

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

В-ль: Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок. Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

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

В-ль. Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной
Ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый... *(волк)*

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» повернуть-ся на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

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

В-ль: Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись. *(дети выполняют закаливающие процедуры)*

Комплекс №4 «Прятки»

(с элементами дыхательной гимнастики)

В-ль:

Птичка села на окошко,

Во дворе мяучит кошка —

Разбудить решили нас.

Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть в прятки.

(Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)

Наши сонные ладошки

Просыпались понемножку,

В прятки весело играли —

Пальцы в кулачок сжимали.

Пальчики на наших ножках

тексту

выполняют движения по

Знают в парке все дорожки.

Проверяют — где там пятки,

И играют с нами в прятки.

Мы почти уже проснулись,

Наши ручки потянулись,

Помахали над простынкой,

Дружно спрятались за спинку.

Сцепим ручки мы в «замочек»

У себя над головой.

Правый, левый локоточек

Мы сведем перед собой.

Не хотят коленки спать,

Им давно пора вставать.

Мы коленки выставляли,

Быстро ножки выпрямляли.
Наши ротки — молчок,
Тренируем язычок:
Его спрячем и покажем.
«Добрый день!» — мы звонко скажем.
Будем глубоко дышать,
С шумом воздух выдувать.
Наши носики проснулись,
Мы друг другу улыбнулись!
(встают на коврики рядом с кроватью)

«Вырастем большими». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить четыре-пять раз.
(идут выполнять закаливающие процедуры)

Комплекс №5 «Любимые игрушки»

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Звучит музыка

В-ль: Дети, я знаю, что вы любите играть с игрушками. И у каждого из вас есть своя любимая игрушка. Сегодня мы покажем своими упражнениями разные игрушки. Но сначала отгадайте загадку про игрушку, которая очень нравится девочкам.

Может, хочешь поиграть
И меня на руки взять,
На прогулку отвести
И косички заплести?
Уложи меня в коляску,
Я тогда закрою глазки. *(кукла)*

1. «Кукла». И. п. — лежа на спине.

Любим мы играть и даже
Кукол вам сейчас покажем.
Ровно улеглись в постели
И направо посмотрели,
Тут же глубоко вздохнули
И головки повернули.
А теперь мы выдыхаем,
Смотрим вверх и отдыхаем,
Дышим ровно, не спешим,
То же влево повторим.
Указание: не выполнять резких движений головой.

В-ль: Совсем не нужен ей водитель,
Ключом ее вы заведите —
Колесики начнут крутиться.
Поставьте, и она помчится. *(машина)*

2. «Заводная машина». И. п. — лежа на спине. 1 — вращательные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 1—3 — вращательные движения ногами. 4 — вернуться и. п. Повторить три раза; темп сначала умеренный, затем быстрый, в конце медленный.

В-ль: Перед волком не дрожал,
От медведя убежал.

А лисице на зубок

Все ж попался... (*колобок*)

3. «Колобок». И. п. — сидя, ноги вместе, упор руки сзади. 1—2 — согнуть ноги в коленях, притянуть к груди, обхватить их руками. 3—4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

В-ль: Зверь смешной в огромной клетке

С ветки прыгает на ветку.

Ест бананы, сладости

К общей детской радости (*обезьяна*)

4. «Забавная обезьянка». И. п. — лежа на животе. 1 — поворот на спину, 2 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

5. «Надуем воздушный шарик». И. п. — сидя на кровати. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыхание на 1—2 с. С шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у].

Указание. Учить детей делать вдох, продолжительностью 3 с, выдох — 6 с (*закаливающие процедуры*)

Комплекс №6 «Жучки-паучки»

(с элементами *корригирующей гимнастики*)

Звучит спокойная музыка.

В-ль: Наступила весна, теплое время года. Просыпается все — природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами — жучки-паучки. Нам хорошо от теплого солнца.

1. «Потянулись жучки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться — руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.

2. «Проснулись глазки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный.

3. «Проснулись ушки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.

4. «Проснулись лапки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки, потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.

5. «Жучки греются на солнышке». И. п. — лежа на спине, :и вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.

6. «Жучки готовятся к прогулке». И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене.

Опустить. Повторить четыре раза; темп умеренный.

7. «Веселые жучки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—3 — хлопки руками перед собой. 4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый. *(закаливающие процедуры)*

Комплекс №7 «Поиграем с носиком»

(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)

В-ль: Если нас, ребята, спросят,

Для чего же нужен носик,

Что мы будем отвечать?

Помогает нам дышать,

Аромат цветов вдыхать,

Фруктов, супа, булок сдобных

Вкус и запах различать.

А еще ведь так удобно

На носу очки держать.

Если вы еще в кроватках,

Есть для носиков зарядка! Давайте поиграем с носиком. *(звучит спокойная музыка)*

1. **«Найди свой носик».** И. п. — лежа на спине. С закрытыми глазами найти нос и подергать его за кончик. Повторить пять раз.

2. **«Носик дышит».** Взрослый предлагает детям закрыть рот, крепко сжать губы, затем сделать глубокий вдох и выдох через нос. Повторить четыре раза; темп умеренный.

3. **«Носик радуется».** Вдох через левую ноздрю (правая зарыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта указательным пальцем). Выполнить восемь—десять вдохов — выдохов; темп умеренный.

4. **«Массаж носика».** Поглаживание носа от крыльев к переносице и наоборот. Повторить три раза.

(далее упражнения на коврике у кроваток)

5. **«Паровозик».** Ходьба по комнате с попеременными движениями руками, согнутыми в локтях. Вдох. На выдохе произносить «чух-чух-чух» (20—30 с).

6. **«Петух».** И. п. — стоя, ноги врозь, руки опущены. 1 — вдох, развести руки в стороны. 2—4 — выдох, опустить руки, при этом хлопая по бедрам и произнося «ку-ка-ре-ку». Повторить четыре—пять раз; темп умеренный *(закаливающие процедуры)*

Комплекс №8 «Поиграем с ушками»

(с элементами самомассажа)

В-ль: Непоседы, хохотушки,

Для чего нужны нам ушки?

Отвечайте поскорей,
Вспоминайте про зверей.
Кошка ушки наострила,
Мышку взглядом проводила.
Приподнимет ухо пес —
Словно задает вопрос.
Зайка ушком поведет —
Кто с ним рядом, узнает.
Жарко. В джунглях ходит слон,
И ушами машет он.
Есть, представьте, ушки
У птиц и у лягушек. Давайте поиграем с ушками. (*звучит спокойная музыка.*)

1.«Покажите ушки».

Ушки ты свои найди
И скорей мне покажи.
Дети с закрытыми глазами находя уши и слегка дергают за них. вторить пять раз.

2. «Похлопаем ушами». Завести ладони обеих рук за уши, загнуть уши вперед Прижав ушные раковины к голове, резко отпустить их. При этом ребенок должен слышать хлопок. Повторить пять раз.

3. «Надеваем сережки на уши». Захватить кончиками больших отельных пальцев обеих рук мочки ушей и тянуть их из. а затем отпустить. Повторить пять—шесть раз.

4. **«Красивые ушки».** Указательными и большими пальцами рук растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла в течение 30 с.

5. **«Моем за ушками».** Растирать за ушами до ощущения тепла в течение 20 с

(*выполняют закаливающие процедуры.*)