

Комплексы бодрящей гимнастики после сна.

«Медвежонок косолапый»

(зарядка выполняется лежа в постели)

Медвежонок косолапый Спал в берлоге рядом с мамой. А когда весна наступила, Медведица сына будила: - Медвежонок, ты вставай И зарядку выполняй!	Дети лежат на боку, свернувшись калачиком.
С боку на бок повернись, И на спинку ты ложись.	Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину.
Глазки сонные протри И головку подними.	Кулачками протирают глазки, чуть – чуть запрокидывают голову назад, поднимая подбородок вверх.
Влево, вправо посмотри, Лапки к солнышку тяни.	Повороты головы в стороны, руки поднять вверх.
А теперь скорей садись И вперед ты наклонись.	Сели на кровати, наклонились, достали ступни ног руками.
Нужно лапки разминать, Чтобы бегать и скакать.	Разминаем подошвы и пальчики ног.
А теперь пора вставать, Из берлоги вылезать!	Встают, идут одеваться.

«Солнечные зайчики»

(гимнастика после сна с элементами массажа
выполняется сидя на кровати, ноги по – турецки)

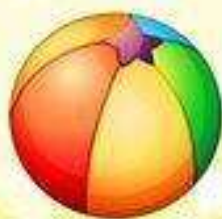
Встало солнышко с утра	Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх.
Детям тоже встать пора!	Разводим руки в стороны.
Ручки к солнышку протянем, С лучиками поиграем.	Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки.
Вдруг сквозь наши пальчики К нам прискачут зайчики.	Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица.
Солнечные, не простые, Зато скачут как живые:	Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх - ушки, пошевелим «ушками».
По лобку к височкам, По носу, по щечкам По плечикам, по шейке, И даже по коленкам!	Легко постукиваем кончиками пальцев

Руки кверху поднимаем,
А потом их опускаем,
А потом их разведем
И к себе скорей прижмем.



На носочки поднялись,
Ручки опустили,
А теперь присели.
Коленки обхватили.
Снова встали — ноги вместе
И уже сидим на месте.

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Желтый, красный, голубой —
Не угнаться за тобой!



Прилетели птички,
Птички — невелички,
Весело скакали,
Зернышки клевали.

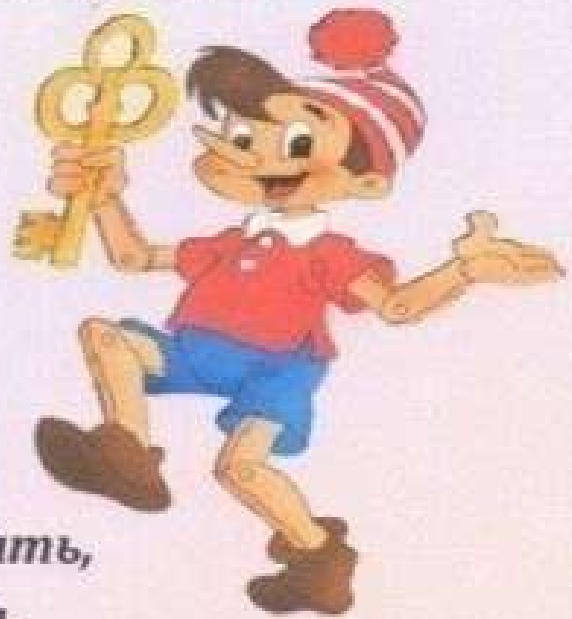


Дружным кругом
Друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте!
Ну-ка вместе сделаем
Вот так!



"СКАЗОЧНЫЕ" ФИЗКУЛЬТ. МИНУТКИ

*Буратино потянулся
Буратино потянулся,
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся,
Три — нагнулся.
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.*



(Дети имитируют стихотворение, выполняя движения. Руки вверх, вдох — потянулись; наклон — раз, два, три, развели руки в стороны; встали на носочки.)

*В темном лесу есть избушка
В темном лесу есть избушка. (Дети шагают.)
Стоит задом наперед. (Дети поворачиваются.)
В той избушке есть старушка. (Грозят пальцем.)
Бабушка Яга живет. (Грозят пальцем другой руки.)
Нос крючком, (Показывают пальчиком.)
Глаза большие, (Показывают.)
Словно угольки горят. (Покачивают головой.)
Ух, сердитая какая! (Бег на месте.)
Дыбом волосы стоят. (Руки вверх.)*

Воскресенье

В воскресенье выходной, Мы идём гулять с тобой. (Ходьба на месте)

Смотрим вправо (Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)

Смотрим влево, (Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)

Ничего не узнаём. (Развести руки в стороны и удивиться)

Вот забор, а за забором, (Руки вытянуты перед собой, кисти рук повернуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).

Ходит лая грозный пёс, (обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)

Вот корова замычала, «Му-у-у», (Наклоны туловища вперёд)

Заработал паровоз, «Ду-ду-ду-у», (Имитация движущегося поезда на месте)

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться.

(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)

Мы на этой карусели Прокатиться захотели. (Произвольные круговые движения руками).



Пятница

Мишка в пятницу пришёл, (Ходьба на месте имитирует шаги медведя)

Он в лесу медок нашёл, (Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)
На высокой ёлке, Где колкие иголки. (Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)

Мы у пчёл медку
попросим (Встряхнуть
кисти рук)

На дворе настала осень,
(Потянуться)

Скоро мишка ляжет спать,
(Медленно приседают)
Будет лапу он сосать.
(Наклоны головы вправо,
влево, руки под головой)

Пчёлы дали мёду,
Целую колоду.

(Хлопают в ладоши и
прыгают на двух ногах)

