



# Гимнастика пробуждения после дневного сна

Инструктор по физической культуре МБДОУ №4  
Васильева Елена Ильинична



Гимнастика в постели может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д.

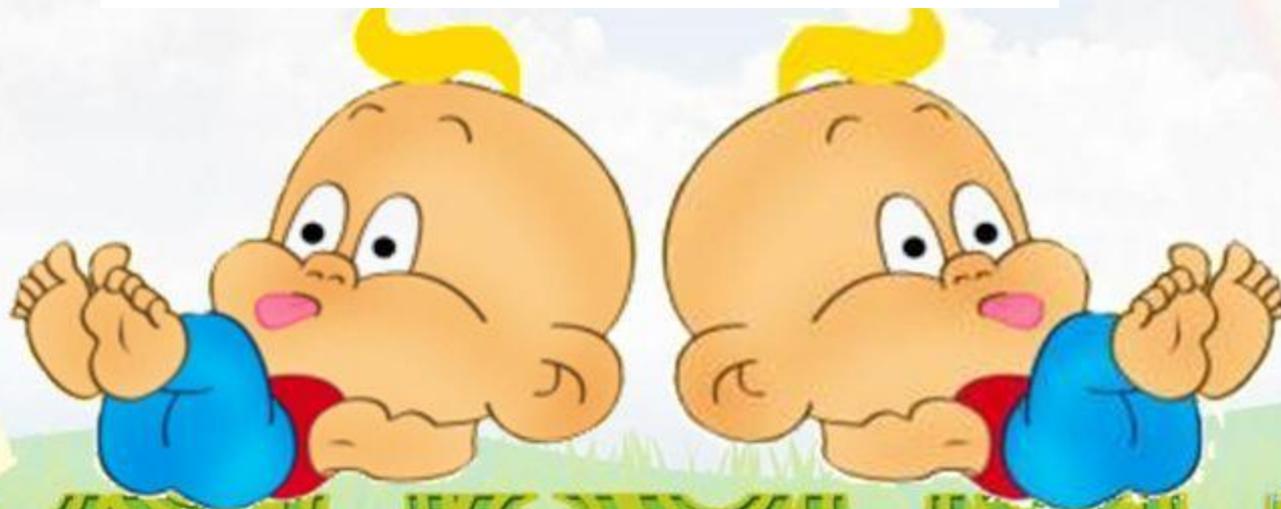


Основная цель гимнастики после дневного сна –  
поднять настроение и мышечный тонус детей с  
помощью физических упражнений и игр.

**5–7 лет**

**Мы проснулись, потянулись**

**Широко все улыбнулись?  
Делаем зарядку!**



## Гимнастика после дневного сна

Основная цель гимнастики после дневного сна- поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений.



*Вы проснулись? Улыбнулись.  
Чтоб совсем проснуться нужно  
потянуться.  
Потянулись, потянулись  
А теперь прогнулись.  
Повернулись все на спинку  
Дружно сделали корзинку.  
Сели на кроватки  
Кулачком потрите пятки.  
А теперь тихонько встанем и на  
месте зашагаем.*

## **«ПРОБУЖДЕНИЕ СОЛНЫШКА»**

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, перекатываться 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 кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)



## ЛОХМАТЫЙ ПЕС

*1. Игры с одеялом - и.п. - дети прячутся под одеяло, и так 2-5 раза*

*Вот идет лохматый пес,  
А зовут его - Барбос!  
Что за звери здесь шалят?  
Переловит всех котят.*

*2. Легкий массаж - погладить руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь.*

*3. Ходьба по «дорожкам здоровья»-*

*Зашагали ножки, топ, топ, топ!*

*Прямо по дорожке, топ, топ, топ!*

*Ну-ка веселее, топ, топ, топ!*

*Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!*

*Топают ножки, топ, топ, топ!*

*Прямо по дорожке, топ, топ, топ!*

*Это наши ножки, топ, топ, топ!*

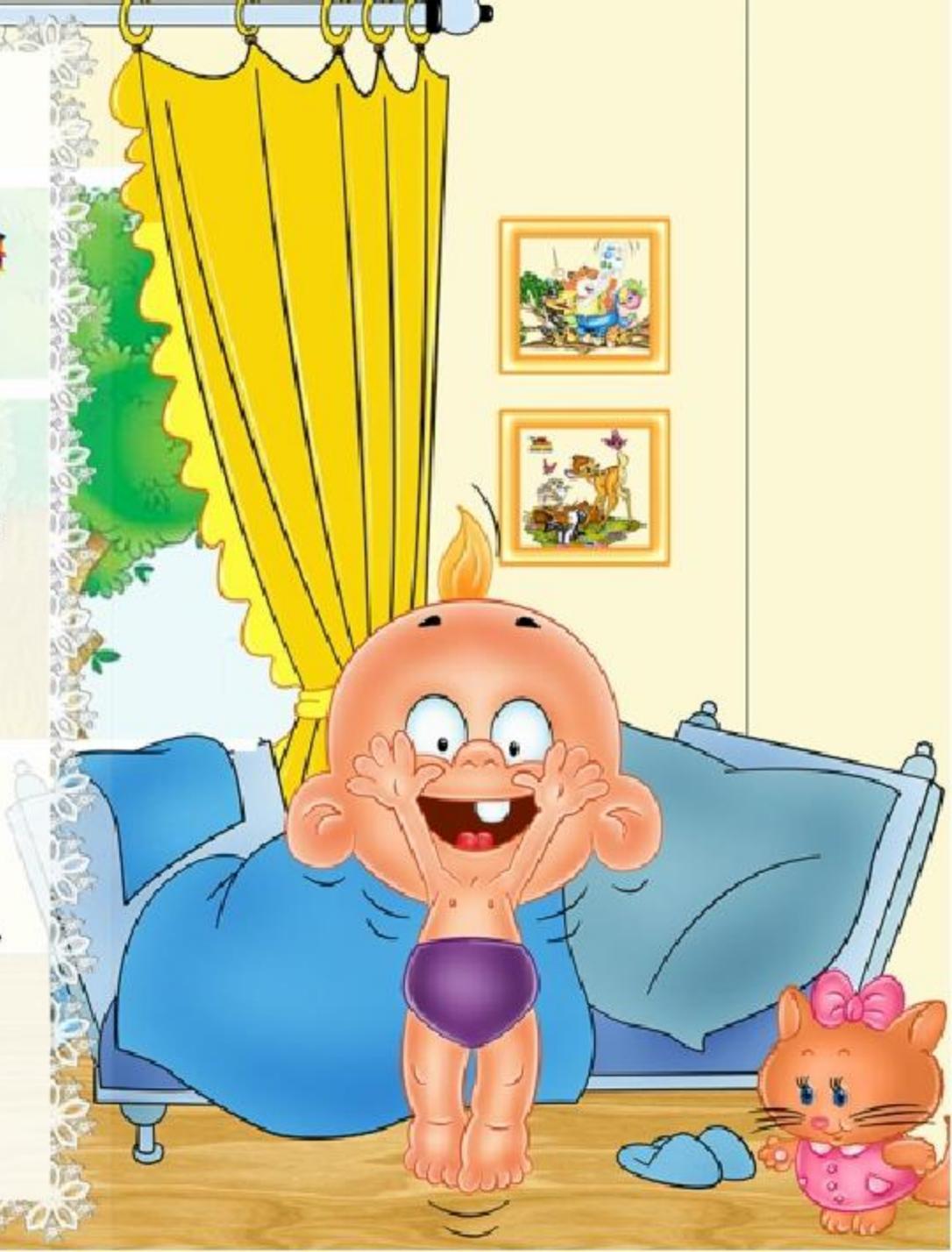


## КИСКИ ПРОСЫПАЮТСЯ

*1. «Киски просыпаются» -  
и.п. -вытянуться в кроватке,  
прогнуть спину, вытянуть вверх  
руки, перевернуться с боку на бок.*

*На ковре котята спят,  
Просыпаться не хотят.  
Вот на спинку все легли,  
Расшались тут они.  
Хорошо нам отдыхать,  
Но уже пора вставать.*

*2. Без босиком из спальни в группу.  
Потянулись, быстро встали,  
На носочках побежали...*



## ЗАЙЦЫ

*И.п. -дети стоят возле своих кроваток.*

*Скачут, скачут во лесочке -прыжки на месте,*

*Зайцы -серые клубочки. - руки возле груди, прыжки,*

*Прыг-скок,прыг-скок - прыжки вперед-назад,*

*Встал зайчонок на пенек*

*Всех построил по порядку, - стать прямо, руки опустить,*

*Стал показывать зарядку.*

*Раз! Шагают все на месте -шаги на месте,*

*Два! Руками машут вместе. -махи руками «ножницы»,*

*Три!Присели, дружно встали, -приседание,*

*Все за ушком почесали -почесать за ухом,*

*На четыре потянулись -руки вверх,потянулись,*

*Пять! Прогнулись и нагнулись -прогнуться,наклон вперед,*

*Шесть! Все встали дружно в ряд ,-идем к дорожке здоровья,*

*Зашагали,как отряд. -шагаем по дорожке.*



## «ЛЕСНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ»

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. «Волчек-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.



*Гимнастика пробуждения после  
дневного сна*

**ИГРА**

*Собираем детвору  
Поиграть в одну игру.*

*- и.п. лежа на спине -поднимать руки в  
стороны и вверх;*

*Покажите мне, ребята,  
Как в лесу живут зверята. -  
поочередно поднимать то одну, то  
другую ногу.*

*Как лисенок просыпается,  
- потянуться,*

*Как бельчонок умывается,  
- «умываться»,*

*Как зайчонок поскакал,  
- поочередное поднимание ног в  
быстром темпе.*

*Как волчонок побежал.  
->бежать» ногами в воздухе.*



**Помните это!!!**



**Здоровые дети - в здоровой семье.  
Здоровые семьи - в здоровой стране.  
Здоровые страны - планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!**