

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ

для групп младшего дошкольного возраста

- Комплекс № 1 «Кошечка»
- Комплекс № 2 «Лягушата»
- Комплекс № 3 «Зайчик»
- Комплекс № 4 «Собачка»
- Комплекс № 5 «Добрый ежик»
- Комплекс № 6 «Солнышко»
- Комплекс № 7 «Петушок»
- Комплекс № 8 «Снежинка»
- Комплекс № 9 «Жуки»
- Комплекс № 10 «Птички»
- Комплекс № 11 «Часики»
- Комплекс № 12 «Дождик озорник»
- Комплекс № 13 «Цыплята»
- Комплекс № 14 «Мышата»
- Комплекс № 15 «Мишки»
- Комплекс № 16 «Звонкий колокольчик»
- Комплекс № 17 «Камешки цветные»
- Комплекс № 18 «Озорные лягушата»
- Комплекс № 19 «Деревцо»
- Комплекс № 20 «Ежик, ежик, чудачок»
- Комплекс № 21 «Красивые палочки»
- Комплекс № 22 «Разноцветные платочки»
- Комплекс № 23 «Веселый поезд»
- Комплекс № 24 «Бабочки»





ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 1 «Кошечка»

Упражнения в кроватках

1. Наша кошечка проснулась
Потянулась, оглянулась, - *потягивание*
С боку на бок повернулась –
(Имя, отчество воспитателя) улыбнулась - *повороты с боку на бок*
Есть у кошки лапки,
Лапки – цап-царапки - *руки вверх – сжатие и разжатие*
пальцев
2. И.п. – упор на ладони и колени в кроватках.
«Кошечка веселая» – спину прогнуть вниз, голову поднять,
«Кошечка сердитая» – спину выгнуть вверх, голову опустить. *3 раза*

Упражнения на полу

3. Вы шагайте-топайте,
По лужицам не шлепайте
В грязь не заходите
Сапожек не мочите - *ходьба на месте возле*
кроваток
4. Ходьба по дорожкам «Здоровья» - не менее 4 м.



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 2 «Лягушата»

Упражнение в кроватках

1. Потягунушки, потягунушки,
Поперек толстунушки, - *потягивание*
А в ножки – ходунушки, - *массаж ног*
А в ручки – хватунушки – *массаж рук*

Упражнения на полу

2. Мы лягушки-попрыгушки,
Неразлучные подружки - *подняться на носочки,*
потянуться, сделать полу присед
Животы зеленые, с детства закаленные –
повороты в стороны.
Мы не хнычем, мы не плачем - *наклоны*
Целый день по лужам скачем –
Спортом занимаемся! - *прыжки на месте возле кроваток*



Упражнение на расслабление мышц лица «Лягушка»

3. Мы – веселые лягушки
Тянем губы прямо к ушкам -
показать движение губ, соответствующее артикуляции звука «И»
4. Ходьба по «кочкам» (из разного материала)



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 3 «Зайчик»

Упражнения в кроватках

1. Самомассаж

Тушки-татушки, испекли ватрушки - *водим руками вверх-вниз, как музыкант, играющий на тарелках,*

На окно поставили - *руки с определённым усилием опускаются на живот*

Остывать оставили - *машем кистями рук*

А пшеничный пирожок — на сметане мешён - *нежно пощипать-промять от живота до плеч*

Так высоко-о-оконько-высок! - *руки поднимаются к макушке.*

Пальчиковая гимнастика

2. Жили-были зайчики –

3 пальца в кулак, указательный и средний – ушки.

На лесной опушке – *хлопают в ладоши.*

Жили-были зайчики – *показывают уши.*

В беленькой избушке - *показывают домик.*

Мыли свои ушки, - *трут уши.*

Мыли свои лапочки, - *моющие движения ладонями рук.*

Наряжались зайчики, - *движение ладоней сверху вниз по туловищу.*

Надевали тапочки – *показывают.*



3. Ходьба по дорожке «Здоровья» не менее 4 м.

(коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска и т.п.)



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 4 «Собачка»

Упражнение в кроватках

1. Потягушки, потягушки, потягушечки.

Порастушки, порастушки, порастушечки.

Вверх растушечки, растушечки - *потягивание*

Массаж и самомассаж (в парах):

2. Посмотрите, дождь полил и щеночка намочил – *поглаживание по спине*

Он бежит к себе домой весь до ниточки сырой – *поколачивание пальчиками*

АВ - АВ – АВ.

Дети меняются местами и действие повторяется

3. Щенок по кличке Шарик,

Веселый, беззаботный, - *наклоны*

За бабочкой гонялся

У дома в подворотне – *бег на месте*

И также беззаботно

Щенок за ней гонялся, - *прыжки на месте*

Играя, не заметил,

Как в луже оказался. – *приседание*

4. Ходьба по «кочкам» (из разного материала)





ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 5 «Добрый ежик»

Упражнения в кроватках

1. Потянушки-потягушки,
Кто тут сладкий на подушке? – *потягивания, лежа в кроватке.*
Кто тут нежится в кроватке?
Чьи тут розовые пятки? - *сесть в кроватке пощекотать свои пяточки.*
2. Ежик, ежик, чудачек -
Сшил колючий пиджачок.
Сделай нам массаж полезный,
Чтобы не было болезней!
Самомассаж мячиком – ежиком: между ладонями, плечи, живот, ноги (от носка, к бедру).

Упражнения на полу

1. «Ножки с ежиком играют». *И.п. сидя на стульчике прокатывать мячик ступнями поочередно. Можно сопровождать стихами.*
На базаре Ежик закупил сапожек.
Сапожки по ножке - себе,
Поменьше немножко - жене,
С пряжками - сыну, с застежками - дочке.
И все уложил в мешочке.
2. Ходьба по дорожкам «Здоровья» -
не менее 4 м.



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 6 «Солнышко»

Упражнение в кроватках

1. Самомассаж.
Мы проснулись,
Потянулись, - *потягивание*
Вместе солнцу улыбнулись. – *улыбнуться посмотреть друг на друга*
Здравствуй, солнышко-колоколнышко! –
Выполнять поглаживающие движения от периферии (кончики пальцев) к центру (плечо).

Упражнения возле кровати

2. Смотрит солнышко в окошко,
Светит в нашу комнату. – *руки вверх, потягивание на носочках.*
Мы захлопаем в ладошки
Очень рады солнышку. – *прыжки с хлопками.*

3. Точечный массаж – массируем крылья носа.
4. Дыхательное упражнение «Ветерок на тучку дует»:

Изготовит изображения тучки (облачка) и солнышка. Соединить их ниткой. Учить детей делать вдох через нос, а на выдохе дуть на картинку облачка, сдувая его с солнышка.



5. Ходьба по «кочкам» (из разного материала)



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 7 «Петушок»

Упражнения в кроватках

1. Самомассаж
Потянушки-потягушки,
Кто тут сладкий на подушке? - *потягивание*
Кто тут нежится в кроватке? – *поглаживание руками тела снизу вверх*
Чьи тут розовые пятки? – *массаж пяток*
Это кто же тут проснулся,
Кто так сладко потянулся? – *потягивание*

Упражнения возле кровати

2. Петя-Петя-петушок,
Золотой гребешок, - *повороты туловища*
Масляна головушка,
Шелкова бородушка, - *повороты головой*
Что ты рано встаешь,
Голосисто поешь, - *наклоны вперед-назад*
Детям спать не даешь! – *руки вверх, потягивание на носочках*



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 8 «Снежинка»

Упражнение в кроватках

1. Малыши мои, проснитесь, с боку на бок повернитесь.
Повернитесь, улыбнитесь, сладко-сладко потянитесь.
Мы белые снежинки,
Летим, летим, летим.
Дорожки и тропинки
Мы все запорошим.

Упражнения возле кровати

2. Снег, снег кружится, - *кистями рук выполнять движения «фонарик»*
Белая вся улица! – *руки вниз, махи влево - вправо*
Собрались мы в кружок, - *руки в стороны*
И порхаем, как снежок. – *приседания*
3. Дыхательное упражнение «Подуй на снежинки»: несколько тренажеров для дыхания, на которых закреплены снежинки.
4. Ходьба по дорожке «Здоровья» сопровождать стихами:
Мы снежинки, мы пушинки,
Покружиться мы не прочь.
Мы снежинки-балеринки,
Мы танцуем день и ночь.
Встанем вместе мы в кружок –
Получается снежок.
Мы деревья побелили,
Крыши пухом замели.
Землю бархатом укрыли
И от стужи сберегли.





ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 9 «Жуки»

Упражнения в кроватках

1. Жили-были два жука. Два жука.
Жизнь была у них легка: - *потягивание*
Пляшут дружно два жука,
Полевого трепака, - *перекатывание с бока на бок*
Дразнят ос и паука. – *руки вверх, потрясти ими*
Ничегошеньки не боятся,
Всё жужжат и веселятся – Два жука. – *ноги вверх – «велосипед»*



Упражнения возле кроватки

2. По коленочкам ударим – тише, тише, тише. –
Ладонками стучат по коленкам
Ручки, ручки поднимаем выше, выше, выше. –
руки поднимают вверх
Закрутились наши ручки, снова опустились. –
«фонарики», опустить руки
Покружились, покружились и остановились. –
покружились
3. Подвижная игра «Жуки»
Дети-жуки сидят в своих домах (на стульчиках) и говорят:
«Я жук, я тут живу, жужжу, жужжу: ж-ж-ж».
По сигналу педагога «жуки» летят на поляну, ходят по дорожкам
«Здоровья» и жужжат. По сигналу: «дождик идет»
возвращаются в домики.



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 10 «Птички»

Упражнения в кроватках

3. Ручки-ручки – потягушки - *потягивание*
А ладошки - хлопотушки. – *хлопки, руки над головой*
Ножки-ножки - топотушки,
Побегушки, попрыгушки. – *хлопки ступнями*
Просыпайтесь, наши ручки, - *поглаживания рук*
Щёчки-цветочки – *массаж щек*
Ладонки и ножки, - *поглаживания ног*
Чмок! – *вытягивание губ как при поцелуе*

Упражнения возле кроватки

2. Птичка-птичка, вот тебе водичка. – *сводить и разводять руки, как-бы*
набирая воду в ладошки.
Вот тебе крошки на моей ладошке. - *постучать пальцами левой руки по*
правой руке, то же повторить другой рукой.
Прилетела птичка-крошка – *махи руками вверх, вниз.*
Села прямо на окошко, - *приседание*
4. Подвижная игра «Птички в гнездышках»



- Дети-птички размещаются в гнездах, на стульчиках. По сигналу воспитателя они вылетают из гнезд и «разлетаются» по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, постукивая кончиками пальцев по коленям,— клюют зерна. Затем вновь бегают и по сигналу «птички, в гнезда» дети убегают в гнезда, перешагивая через препятствия. Все птицы занимают свои гнезда.
Игра повторяется 4—5 раз.
5. Ходьба по «веточкам» (материал: канат, гимнастические палки)



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 11 «Часики»

Упражнения в кроватках

1. В группе на стене часы,
Висят они не для красы.
И в ритм стучат:
Тик – так, тик - так. - *Сидя в кроватках руки на поясе, наклоны головы вправо, влево.*

Всем подадут условный знак.
Пора проснуться и вставать, - *потянуться вверх – вдох, руки опустить – выдох.*

Упражнения на полу

2. Стрелки в часиках живут.
И по кругу всё идут.
Сосчитают все минутки,
Дважды круг пройдут за сутки. - *ходьба приставным шагом по обручу, положенному на пол. 2 раза: вправо, влево. Если обручи большого диаметра можно расположить детей по двое на обруче.*



3. Дыхательное упражнение «Часики». *И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вдох: и.п., выдох: наклон вправо, то же в другую сторону.*

3. Ходьба по дорожкам «Здоровья» - не менее 4 м.



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 12 «Дождик озорник»

Упражнение в кроватках

1. Потягунушки, потягунушки,
Поперек толстунушки, - *потягивание*
А в ножки – ходунушки, - *массаж ног*
А в ручки – хватунушки – *массаж рук*



Упражнения на полу

2. Вы шагайте-топайте,
По лужицам не шлепайте
В грязь не заходите
Сапожек не мочите - *ходьба на месте возле кроваток*

3. Шли бараны по дороге»
Шли бараны по дороге, - *ходьба на носках.*
Промочили в луже ноги. - *ходьба на пятках.*
Раз, два, три, четыре, пять,
Стали ноги вытирать –
Кто платочком,
Кто тряпицей,
Кто дырявой рукавицей.
Приподниматься на носках в соответствии со счетом.
Проводить правой стопой по внутренней стороне голени левой ноги от стопы к колену и обратно, ступня как бы обхватывает голень.
То же левой ногой. 6—8 раз.

4. Ходьба по «кочкам» (из разного материала), по кочкам пройди – ног не замочи.



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 13 «Цыплята»

Упражнение в кроватках

1. Из яйца, как из пелёнок,
Только выбрался цыплёнок — *потягивания сидя в кроватке, руки вверх*
И пошёл пушок пешком
Настоящим петушком. - *вытягивать носки вперед, тянуть на себя, попеременно 3-4 раза.*

Упражнения на полу

2. Яркие, пушистые,
Жёлтые комочки –
Маленькие деточки
Нашей пёстрой квочки. – *поднимать и опускать руки- крылышки, через стороны вверх*
Словно одуванчики,
В маленьком лукошке. - *присесть*
Клювики раскрытые
Просят хлеба крошки. – *наклоны вперед, руки вытянуть сложив кисти лодочкой*
Я возьму тихонечко
Золотое чудо,
Я цыплёнка – лапочку
Обижать не буду.

3. Ходьба по дорожкам «Здоровья» - не менее 4 м.

Сопроводить стихотворением:

У курочки квочки есть целый отряд
Из жёлтых комочков пушистых цыплят.
Пищат они тонко, по травке снуют,
Варёную пшёнку из блюдца клюют.



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 14 «Мышата»

Упражнение в кроватках

1. Тише мыши, кот на крыше,
А котята еще выше. - *потягивание*
Кот пошел за молоком,
А котята кувыркком, - *мягкие похлопывания по телу ладошками*
Кот пришел без молока,
А котята Ха-ха-ха! – *перекатывание с бока на бок*

Упражнения на полу

2. Мышки сушек засушили, - *руки над головой в круг*
Мышки мышек пригласили, - *руки вперед обхватить (обнять) себя*
Мышки сушки кушать стали,
Зубы сразу же сломали. – *приседание*

3. Убегал мышонок целый день от кошки, - *бег на месте*
Разболелись у него очень сильно ножки. – *самомассаж стоп и голени*
Свои ножки разотри и до пяточек дойди.

4. Ходьба по «кочкам» (из разного материала),
по кочкам пройди – ног не замочи.





ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 15 «Мишки»

Упражнения в кроватках

1. Мишка, Мишка, лежебока!
Спал он долго и глубоко, - *потягивание*
Мишка очень крепко спал,
Но зарядку не проспал. - *сесть на кровати*
Мишка ушки разминает, - *потереть ушки ладонями*
И ладошки растирает, - *растирать ладони друг о друга.*
Гладит мишка свой живот. - *круговые поглаживания живота.*
Мишка наш гулять идет... - *спуститься с кровати.*



Упражнения возле кровати

2. Мишка шлепает по лужам,
Потому что неуклюжий, - *имитация походки медведя, на внешней стороне стопы.*
Не умеет Мишка лужи
Аккуратно обходить. - *топают ногой, как по луже (левой и правой попеременно)*
3. Парный массаж.
Ой, ой, ой! Дождь полил, медвежонка намочил –
поглаживание по спине
Мишка топает домой весь до ниточки сырой –
постукивание пальчиками
4. Ходьба по дорожке «Здоровья» не менее 4 м.
(коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска и т.п.)



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 16 «Звонкий колокольчик»

Упражнение в кроватках

1. Колокольчик мой звени и ребяток разбуди. – *тихий звон колокольчика*
Малыши мои, проснитесь, с боку на бок повернитесь.
Повернитесь, улыбнитесь, сладко-сладко потянитесь. – *потягивания в кроватках*

Упражнения на полу

2. Мы веселые рабятки, дружно делаем зарядку. – *ходьба на месте*
Руки вверх, руки вниз, дыши носом, не ленись. – *движения согласно текста. 2 раза*

Упражнения сидя на стуле

3. Взять колокольчик пальцами ноги и позвенеть. - *Повторить каждой ногой 3 раза попеременно.*
4. Ходьба по «кочкам» (из разного материала), по кочкам пройди – ног не замочи.





ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 17 «Камешки цветные»

Упражнение в кроватках

1. Самомассаж.
Мы проснулись,
Потянулись, - *потягивание*
Вместе солнцу улыбнулись. – *улыбнуться посмотреть друг на друга*
Здравствуй, солнышко-колоколнышко! –
Выполнять поглаживающие движения от периферии (кончики пальцев) к центру (плечо).

Упражнения возле кровати

2. Смотрит солнышко в окошко,
Светит в нашу комнату. – *руки вверх, потягивание на носочках.*
Мы захлопаем в ладошки
Очень рады солнышку. – *прыжки с хлопками.*

Упражнения на стульчиках

3. Упражнение «Собери камешки» для укрепления мышц стопы. - *перекладывать камешки с пола в ведро. Поочередно левой - правой ногой.*
4. Ходьба по дорожкам «Здоровья» -
не менее 4 м.



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 18 «Озорные лягушата»

Упражнение в кроватках

1. Потягунушки, потягунушки,
Поперек толстунушки, - *потягивание*
А в ножки – ходунушки, - *массаж ног*
А в ручки – хватунушки – *массаж рук*

Упражнения на полу

2. Мы лягушки-попрыгушки,
Неразлучные подружки - *подняться на носочки, потянуться, сделать полу присед*
Животы зеленые, с детства закаленные –
руки на поясе, повороты в стороны.
Мы не хнычем, мы не плачем – *наклоны влево - вправо*
Целый день по лужам скачем –
Спортом занимаемся! - *прыжки на месте возле кроваток*
3. Дыхательное упражнение «Быстрый лягушонок»: *дуть на лягушонка, на столе, сложенного методом оригами. 3 раза*
4. Ходьба по «кочкам» (из разного материала)





ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 19 «Деревцо»

Упражнения в кроватках

1. Тяги, тяги, потягушеньки.
Наши детки – порастушеньки! – *руки вверх, потянуться*
Растите, девочки, здоровые,
Как яблоньки садовые! – *руки вперед, потянуться*
Пусть и мальчики вырастают в срок,
Словно крепкий дубок! – *сесть на кроватке*

Упражнения на полу

2. Дует ветер нам в лицо - *руки согнуты в локтях, махи ладонями*
Закачалось деревцо – *руки вверх, покачивания из стороны в сторону*
Ветер тише, тише, тише – *приседание*
Деревцо все выше, выше – *встать на носки, потянуться вверх.*
3. Дыхательное упражнение «Сдуй листок с ладошки». *И.п. стоя, на ладонь положить листочек, дуть, что бы улетел с ладошки. 3 раза*
4. Ходьба по дорожкам «Здоровья» -
не менее 4 м.



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 20 «Ежик, ежик, чудачек»

Упражнения в кроватках

1. Потянушки-потягушки,
Кто тут сладкий на подушке? – *потягивания, лежа в кроватке.*
Кто тут нежится в кроватке?
Чьи тут розовые пятки? - *сесть в кроватке поцекотать свои пяточки.*
2. Ежик, ежик, чудачек -
Сшил колючий пиджачок.
Сделай нам массаж полезный,
Чтобы не было болезней!
Самомассаж мячиком – ежиком: между ладонями, плечи, живот, ноги (от носка, к бедру).

Упражнения на полу

1. «Ножки с ежиком играют». *И.п. сидя на стульчике прокатывать мячик ступнями поочередно. Можно сопровождать стихами.*
На базаре Ежик купил сапожек.
Сапожки по ножке - себе,
Поменьше немножко - жене,
С пряжками - сыну, с застёжками - дочке.
И все уложил в мешочке.
2. Ходьба по дорожкам «Здоровья» -
не менее 4 м.





ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 21 «Красивые палочки»

Комплекс № 22 «Разноцветные платочки»

Упражнения в кроватках

1. Мы устроим на подушке
Потягушки, потягушки.
Солнце вышло из-за тучки,
Мы потянем наши ручки.
Потянись ещё немножко.
Потяни, малышка, ножки.
Прибежали зайчики,
Посчитали пальчики:
- Раз, два, три, четыре, пять.
Будем мы ещё считать.
Потягушки, потягушки.
Просыпаются игрушки.
Раз, два, три, четыре, пять.
Можно дальше не считать.



Упражнения на стульчиках

2. «Покатай палочку»
На полу перед детьми укороченные палки. Прокатывать палку левой (правой) ногой.
Покатаем палочку, мы как будто скалочку.
Будем палочку катать, будем маме помогать. Повторить каждой ногой 2-3 раза.

3. Дыхательное упражнение «Турник». *И.п. ноги в узкой стойке, руки с палкой внизу. Вдох: палку вверх, выдох: палку к груди, подняться на носки, сказать: «Ух!»*

4. Ходьба по дорожкам «Здоровья» - не менее 4 м.

Упражнение в кроватках

1. Глазки открываются,
Глазки просыпаются,
Потягушки-ножки,
Потягушки-пяточки,
Ручки и ладошки,
Сладкие ребяточки!
Солнце светит нам в окошко:
- Я соскучилось немножко,
Жду на улице друзей!
Просыпайся поскорей!

Упражнения на стульчиках с платочками

2. "Стирка"
На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

3. Дыхательное упражнение «Устали». *И.п. ноги в узкой стойке, руки с платочком внизу. Вдох: руки вверх, выдох: руки вниз сказать: «Ух!»*

4. Ходьба по «кочкам» (из разного материала), по кочкам пройди – ног не замочи.



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ
для групп младшего дошкольного возраста



Комплекс № 23 «Веселый поезд»

Комплекс № 24 «Бабочки»

Упражнения в кроватках

1. Потягуни — потягушечки, - *потягивания, руки вверх*
От носочков до макушечки, - *сесть дотянуться до носочков*
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся. - *потягивания, руки вверх*
Вот уже растем, растем, растем!

Упражнения на полу

2. Мы веселые рабятки, дружно делаем зарядку. – *ходьба на месте*
Руки вверх, руки вниз, дыши носом, не ленись. – *движения согласно текста.*
3. Дыхательное упражнение «Поезд». *И.п. стоя, руки согнуть в локтях – вдох, на выдохе произносить: «Чух, чух, чух...» 3 раза*
Вдох выполнять носом
4. Ходьба по дорожкам «Здоровья» - не менее 4 м.



Упражнение в кроватках

1. Солнце светит:
Где тут дети?
На подушке, на простынке.
Нежат розовые спинки? - *потягивания лежа, руки вверх*
Ясный день пришел давно,
И стучится к нам в окно! – *сесть в кроватках*
Просыпайтесь, поднимайтесь,
Поскорее умывайтесь. – *изобразить умывание лица*

Упражнения на полу

2. Удивительный цветок:
Жёлтый, красный лоскуток!
А по краю – кружева. – *соединить ладони изображая бутон цветка, открывать и закрывать ладони*
Ой! С усами голова!
Вот так чудо-чудеса: - *руки на пояс, поднимать и опускать плечи*
Это бабочка краса!
Летняя красавица
Очень всем нам нравится! – *плавные движения руками, через стороны вверх, вниз*
3. Дыхательное упражнение «Подуй на бабочку»: *использовать тренажер. 3 раза*
4. Ходьба по «кочкам» (из разного материала), по кочкам пройди – ног не замочи.

