

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

Марина Фёдоровна Катасонова,
воспитатель МБДОУ
«Детский сад № 3 "Золотой ключик"»,
г. Южно-Сахалинск

Воспитатель ласковым, тихим голосом объявляет «подъём» под лёгкую, тихую музыку. Предлагает детям снять одеяла и лечь на спину.

1-я часть. В кровати

Улетели сны в окошко,
Убежали по дорожке.
Ну, а мы с тобой проснулись,
И проснувшись, улыбнулись.
Давно пора вставать,
Сон закончился — встаём!
Но не сразу.
Сначала руки проснулись и потянулись.
С боку на бок повернулись
И на спину все легли, расшатались, как могли.
Выпрямляются ножки.
Поплясали немножко.
Ручки вверх и ножки вверх,
Пошалить сейчас не грех.

2-я часть. Массаж всего тела

Дети сидят на кровати, скрестив ноги по-турецки.

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потерли руки,
А потом ладошкой лоб —
Хлоп — хлоп — хлоп.
Щёки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем.
Ну-ка дружно, не зевать.
Раз — два — три — четыре — пять.

Методическая копилка

Вот и шея. Ну-ка живо
Переходим на загривок,
А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди!
Постучим и тут, и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.
Чуть нагнулись, ровно дышим,
Хлопаем, как можно выше.

3-я часть. А теперь мы зайки

Заинька походи,
(Ходьба по ребристой доске.)
Серенький, походи.
Пошёл зайка по мосточку.
Да по кочкам, да по кочкам.
(Ходьба по резиновым коврикам, 3 притопа.)
Заинька, походи по камешкам,
Серенький, походи.
Скачут, скачут во лесочке
(Прыжки с продвижением вперёд.)
Зайцы — серые клубочки.
Прыг-скок, прыг-скок.
(Прыжки.)
Зайка прыгнул на пенёк.
В барабан он громко бьёт —
(Сидя на полу, дети бьют по нему пальцами и пятками.)
На разминку всех зовёт.
Лапки вверх, лапки вниз —
(Дети встают на носочки, тянут руки вверх.)
На носочках подтянись.
Заинька, повернись,
(Дети стоят, руки на поясе, поворачивают корпус вправо, влево.)
Серенький, повернись,
Заинька, попляши —
(Дети мягко пружиняют.)
Серенький, попляши,
Заинька, поклонись,
(Дети делают наклоны туловища вперёд.)
Лапки ставим на бочок —
(Прыгают вокруг себя.)

Методическая копилка

На носочках скок, скок, скок.

Зайка, походи,
(Ходьба.)

Серенький, походи.

Упражнение на дыхание «Зайки нюхают цветы»

Зайки нюхают цветы,
Как умеешь нюхать ты?

И. п.: стоя, ноги врозь, напрячься, руки в стороны – вдох.

Медленно выдыхать воздух на звук [А-А-А], расслабиться («цветочек завял»), голову опустить, руки вниз. (3–4 раза.)

Дети после гимнастики умываются, обливают руки прохладной водой.