

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА.

РАДОСТНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ.

(Для детей старшего возраста.)

Объявляется подъём!
Сон закончился – встаём!
Но не сразу.
Сначала руки
Проснулись, потянулись.

(Дети лежат в кроватях на спине, движение прямыми руками вперёд-вверх, согнутыми руками в стороны.)

Выпрямляются ножки,
Поплясали немножко.

(Движение стопами вправо-влево, вперёд-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.)

На живот перевернёмся,
Прогнёмся.

(Упражнение «Колечко».)

А потом на спину снова,
Вот уж мостики готовы.

(Упражнение «Мостик».)

Немножко поедем

На велосипеде,
(Имитация движений велосипедиста.)

Голову приподнимаем,
Лежать больные не желаем.
Раз, два, три и точно в раз
На коврик нужно нам попасть.

(Дети встают на коврик и передвигаются по нему.)

Этот коврик необычный,
Пуговичный, симпатичный.
Этот коврик очень важный.
Он лечебный, он массажный.
Потопчитесь, походите
И немножко потрусите.
Теперь по полу пойдём.
На носках, на пятках.
На внешней стороны стопы,
А потом вприсядку!
Мы трусцою пробежим,
Потанцевать чуть-чуть хотим.
После лёгкого кружения
Фигуру сделаем на удивление.
Грудную клетку
Поднимаем-опускаем,
Вдох и выдох выполняем.

Окончательно просыпаемся
За дела принимаемся!

ПОДНИМАЙСЯ, ДЕТВОРА! (Для старшего возраста).

Поднимайся, детвора!
Завершился тихий час,
Свет дневной встречает нас.
Мы проснулись, потянулись,
Вправо, влево повернулись.

(Потягивание, повороты.)

Приподняли мы головку,
Кулачки сжимаем ловко.

(Сжимание-разжимание кистей.)

Ножки начали плясать,
Не желаем больше спать.

(Движение стопами в разных направлениях.)

Обопрёмся мы на ножки,
Приподнимемся немножко.

(Выполнение упражнения «Мостик»: приподнимание таза из положения лёжа на спине, ноги расставлены.)

Все прогнулись, округлились,
Мостики получились.
Ну, теперь вставать пора,
Поднимайся, детвора!

Все по полу босиком,
А потом легко бегом.
Сделай вдох и поднимайся,
На носочки поднимись.
Опускайся, выдыхай
И ещё раз повторяй.
Стопу разминай-
Ходьбу выполняй.

(Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.)

Вот теперь совсем проснулись
И к делам своим вернулись.

ПРОСЫПАЙТЕСЬ, МАЛЫШИ!

(Младший возраст).

Ребятки, просыпайтесь!
Глазки, открывайтесь!
Ножки, потянитесь!
Ручки, поднимитесь!
Мы сначала пойдём
Очень мелким шажком.
А потом пошире шаг,
Вот так, вот так.
На носочки становись
Вверх руками потянись.
Выше ноги поднимай
И как цапелька шагай.
«Самолётики»
На аэродроме сидели.
А потом они полетели.
Долго-долго
По небу летали,
Затем приземлились –
Устали.
Мячик прыгал
Высоко-высоко...
Покатился
Далеко-далеко...

Он юлою закрутился,
Вот уже остановился.
Ах, как бабочки летают,
И танцуют, и порхают.
Вдруг замрут,
Не шевелятся.
На цветок они садятся
(Дети выполняют фигуры бабочек.)
Наконец-то мы
Проснулись
И к делам своим
Вернулись.

ПРОСЫПАЙТЕСЬ, ПОТЯНИ- ТЕСЬ!

(Младший возраст)

Просыпайтесь, потянитесь,
На бок повернитесь.
Слегка приподнимитесь,
А потом – садитесь.
А теперь вставайте
Движенья друг за другом начинайте.
По кругу шагаем
И руки поднимайте

(Вперёд, вверх, в стороны)

Затем трусцой передвижение,
И дальше – лёгкое кружение.
Врассыпную
Всем подвигаться пора,
Поднимитесь на носочки,
Детвора!
Куда хотите, туда и шагайте,
Потом на пятках
Путь продолжайте.
Теперь остановитесь
И вниз наклонитесь.
Выпрямляясь, глубоко вздохните,

И ещё раз повторите.
Теперь можно приседать,
И кружиться, и скакать.
Затем к танцу приступить
И фигурой удивить.