

*Подготовила:  
Сусметова Марина Николаевна,  
воспитатель I кв. категории  
СП ДС «Солнышко»  
ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка*

## **Гимнастика пробуждения после дневного сна**

### **Тема: «Красота зимней природы»**

#### **Комплекс гимнастики «Зима»**

Потягивание.

«Выгляни в окошко». И.п. – сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз. Разведение согнутых рук в стороны.

«Оглянись». И.п. – то же. Поворот туловища вправо, и.п. Поворот туловища влево, и.п.

«Горка». И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в колени, руки вдоль туловища. Поднять таз вверх, вернуться в и.п.

«Снежный ком». И.п. – лежа на спине. Группировка (подтянуть колени к животу, обхватить руками, наклонить голову). Перекаты на спине вперед-назад.

«С горки на животе». И.п. – лежа на животе. Руки вперед, ладони вместе, ноги тянуть. Прогнуться, вернуться в и.п.

«Сдуем снег с ладошки ». Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу».

«Стряхнем снежок». И.п. – стоя.

Прыжки на одной ноге.

#### **Комплекс гимнастики «Лесные приключения».**

1. «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Перекаты с боку на бок.

2. «Зайчики – побегайчики» - и. п.: то же. Поочередное поднятие ног в быстром темпе.

3. «Зайчишки – трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

4. «Любопытные вороны» - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».
5. «Белочки на веточках» - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
6. «Благородные олени» - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

### **Тема: «Новый год стучит в окошко!»**

#### **Комплекс гимнастики «Путешествие снежинки».**

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.
2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться ви.п.
3. «Снежинки-балеринки» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.
4. «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.
5. «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

#### **Комплекс гимнастики «Скоро праздник – Новый год»**

Веселиться детвора-

Снег – снежок идет с утра.

Скоро праздник – Новый год,

Ёлка в гости к нам придет.

Чтобы нам не потеряться

Нужно за руки держаться

Отправляемся мы в лес,

Ждет нас много в нем чудес.

Ходьба ха воспитателем 8сек.

По сугробам мы шагаем,

Выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идем

И ничуть не устаём!

Ходьба с высоким подниманием колен 8 сек.

Вот полянка, вот и лес,

Вот и ёлка до небес.

Вот она какая,

Ёлочка большая!

Вот она какая.

Ёлочка большая.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Поднять руки вверх, посмотреть на них. И.п. Выполнить 6 раз.

Мы сегодня принесли

Яркие игрушки.

Здесь конфеты и шары,

Пряники, хлопушки.

Вы игрушки доставайте,

Ёлку вместе украшайте.

И.п – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз Наклон – кистями рук «берем»  
игрушку,

выпрямиться, вывести руки вперед – вверх – «вешаем» игрушки. И.п.

Выполнить 4

раза.

Распустила елка лапы,

Стала красоваться,

А мальчишки и девчонки

Стали улыбаться.

Всем ребятам нравится

Ёлочка – красавица.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз – в стороны, пальцы разведены.

Повороты

вправо – влево. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.

Кто под елкою сидит

И ушами шевелит?  
Кто под ёлкой тихо плачет  
И тихонечко дрожит?  
Мы присели – дружно встали,  
Вдруг зайчишку увидали.  
И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Присесть, руками коснуться  
пола.  
Выполнить 4 раза.  
Ты зайчишка выходи, да друзей своих зови.  
Тут зайчишки прибежали,  
Чудо – ёлку увидали,  
Стали прыгать, веселиться  
И вокруг себя кружиться.  
Прыжки на двух ногах на месте.  
Мы у ёлки погостили,  
Ёлку ярко нарядили.  
А теперь домой пора,  
Собирайся, детвора!

### **Тема: «Русские традиции»**

#### **Комплекс гимнастики «Путешествие снежинки» часть вторая.**

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.  
Повороты головы влево вправо.
2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны,  
вернуться в и. п.
3. «Клубок снежинок» - и. п.: сидя на кровати. Колени согнуть и обхватить  
руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть,  
голову вверх.
4. «Снежинки-самолетики» - и. п.: сидя на коленях, руки опущены.  
Приподняться на коленях, руки в стороны.

5. «Метель заметает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».
6. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.
- Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.

**Тема: «Все профессии нужны, все работы хороши!»**

**Комплекс гимнастики «Шофер»**

1. Потягивание.

2. «Руль».

И.п. – лежа на спине, прямые руки вверх.

Скрестные движения прямыми руками – имитация вращения руля.

3. «Педали».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять согнутую в колене ногу, выпрямить вниз, держа ногу на весу – нажать на воображаемую педаль. Опустить ногу.

4. «Накачиваем шины».

И.п. – то же.

Сесть из положения лежа, руки вперед, наклониться к ногам со звуком «с-с-с».

5. «Заводим мотор» - самомассаж, дыхательное упражнение.

И.п. – сидя.

Пальчики на середину грудины. «Заводим машину» вращательными движениями по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж».

Затем то же против часовой стрелки.

Машина завелась – воздействуем на точку между грудными отделами, долгий выдох со звуком «пи-и-и» (машина сигналиит).

6. «Оглядись».

И.п. – сидя по-турецки, руки на пояс.

Поворот в правую сторону, и.п.

То же в левую сторону.

7. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**Тема: «Зимние забавы»**

**Комплекс гимнастики.**

**Потягивание в кроватях.**

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись.

Приподняли мы головку,

Кулачки сжимаем ловко.

Ножки начали плясать,

Не желаем больше спать.

Обопремся мы на ножки,

Приподнимемся немножко.

Все прогнулись, округлились,

Мостики получились.

Ну, теперь вставать пора,

Поднимайся, детвора!

**2. Ходьба по дорожке из гороха или крупы.**

**3. Разминка**

Закружились, завертелись *(покружиться на месте)*

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей *(поднять руки)*

Легкие пушинки. *(покружиться на носках)*

Чуть затихла злая вьюга - *(опустить руки, встать прямо)*

Улеглись повсюду. *(присесть, руки к полу)*

Заблестали, словно жемчуг, *(встать, руки вперед)*

Все дивятся чуду. *(развести руки в стороны)*

Заискрились, засверкали *(руками выполнить движение "ножницы")*

Белые подружки.

Заспешили на прогулку (*шаги на месте*)

Дети и старушки.

**4. Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку».**

**5. Обширное умывание.**

Интернет портал

1.vestnikpedagoga.ru