

Гимнастика пробуждения после дневного сна для 2 младшей группы
(составила воспитатель МБДОУ № 45 Мингалеева Л. Р.)

СЕНТЯБРЬ

1-й комплекс «Веселая зарядка»

Глазки открываются, реснички поднимаются.

(Легкий массаж лица.)

Дети просыпаются, друг другу улыбаются.

(Поворачивают голову вправо - влево.)

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.

(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

1. **«Потянулись»** - И. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"
2. **«Паучок»** - И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочередно сгибать руки и ноги.
3. **«Колобок»** И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.
4. **«Рыбка»** И.п.: лежа на животе руки под подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.

2-й комплекс «Мы проснулись»

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

На живот перевернемся, прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Немножко поедем на велосипеде.

1. **«Веселые ручки»** - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)
 2. **«Резвые ножки»** - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)
 3. **«Жучки»** - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)
 4. **«Кошечки»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)
- Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

ОКТЯБРЬ

3-й комплекс «Дождик»

Что такое, что мы слышим? Это дождь стучит по крыше.
А теперь пошел сильнее, и по крыше бьет быстрее
(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).
Вверх поднимем наши ручки и дотянемся до тучки
(поднимают руки вверх, потягиваются)
Уходи от нас скорей, не пугай ты нас, детей(машут руками)

Вот к нам солнышко пришло, стало весело, светло
(поворачивают голову направо, налево).

1. **Капля первая упала - кап!** (То же проделать другой рукой).

И вторая прибежала - и.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

2. **Мы на небо посмотрели,**

Капельки«кап-кап» запели,

Намочились лица – и.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

3. **Мы их вытирали** - и.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

4. **Туфли, посмотрите, мокрыми стали** - и.п.: Показать руками, посмотреть вниз.

5. **Плечами дружно поведем**

И все капельки стряхнем – и.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

6. **От дождя убежим** – и.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

7. **Под кусточком посидим** - и.п.: о.с. Приседания.

4-й комплекс «Ветерок»

Подул осенний ветерочек. Раскрыл он нежные цветочки.
Цветочки ото сна проснулись и прямо к солнцу потянулись.
И в танце легком закружились, потом листочки опустились.

1. **«Ветерок»** - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

2. **«Полет ветерка»** - и. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. **«Ветерок играет»** - и. п.: то же, упор руками на локти.

4. **«Ветерок гонит тучи»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.

5. **«Большие серые тучи»** - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

6. **«Ветер дует на полями, над лесами и садами»** - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

5-й комплекс «Лесные приключения» часть первая.

Медвежата просыпаются

Медвежата, вы проснитесь –

На постели потянитесь

Тяни лапку, не ленись-

Лапку вверх и лапку вниз.

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

6-й комплекс «Лесные приключения» часть вторая.

Под сосной, где много шишек,

Сладко спит малютка-мишка.

Мишка, глазки открывай,

День с зарядки начинай!

Сначала мишка потянулся,

Выгнул спинку и проснулся.

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. **«Волчок-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.

ДЕКАБРЬ

7-й комплекс «Прогулка»

Эй, ребята, что вы спите? Просыпайтесь, не ленитесь!
Прогоню остатки сна, одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна – помогает здорово.
Смотрим вправо, смотрим влево, наклони головку вниз.
Смотрим вправо, смотрим влево, в потолок оглянись.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. **«Пешеход»** - и.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. **«Молоточки»** - и.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

8-й комплекс «Прогулка в лес»

Мы проснулись, потянулись.
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
И еще один разок,
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.

1. **«Потягушки»** - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. **«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»** (орех) – и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.
3. **«Вот нагнулась елочка, зеленые иголки»** - и.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.
4. **«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»** - и.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

ЯНВАРЬ

9-й комплекс «Путешествие снежинки» часть первая.

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку! Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, спинку ровненько держите!

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись,

И в снежинку превратись.

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. **«Снежинки - балеринки»** - и. п.: стоя возле кроватки, 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.

10-й комплекс «Путешествие снежинки» часть вторая.

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись,
И в снежинку превратись.

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 кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.
4. **«Метель заметает снежинки»** - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».
5. **«Снегопад»** - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.

ФЕВРАЛЬ

11-й комплекс «Неболейка»

Глазки открываются, реснички поднимаются.

(Легкий массаж лица.)

Дети просыпаются, друг другу улыбаются.

(Поворачивают голову вправо - влево.)

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.

(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

12-й комплекс «Поездка»

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись, и обратно потянулись.

Ножки мы подняли, на педали встали.

Быстрее педали я кручу, и качу, качу, качу.

Очутились на лугу.

1. И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.
3. И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.
4. И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.
5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

МАРТ

13-й комплекс «Весёлый котёнок»

А у нас котята спят. МУР - МУР, МУР - МУР!

Просыпаться не хотят. МУР - МУР, МУР-МУР!

Вот на спинку все легли. МУР - МУР, МУР - МУР!

Расшались все они. МУР- МУР, МУР-МУР!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

МУР- МУР, МУР - МУР! .МУР – МУР - МУР !

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, И.П., вдох (через нос).

4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.

6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

14-й комплекс «Забавные котята»

Ну что, кисоньки проснулись?

Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись

А теперь нам интересно смотрим мы по сторонам.

Повернем головку в лево и посмотрим что же там?

1. **«Котята просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

2. **«Потянули задние лапки»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3. **«Ищут маму-кошку»** - и. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4. **«Котенок ласковый»** - и. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилить хвостом.

5. **«Котята моют лапки»** - и..п.: сидя по-турецки .В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.

АПРЕЛЬ

15-й комплекс «Я на солнышке лежу»

Солнышко проснулось.

И нам всем улыбнулось.

Я на солнышке лежу,

Я на солнышко гляжу.

Только я все лежу,

И на солнышко гляжу

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.
5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

16-й комплекс «Петушок»

Шел петух по двору, крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Ну и мы в ответ ему крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»

1. **"Петушок спит"** - и.п. лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе, поднять прямые ноги вверх, руки вверх, потянуться, проснулся петушок Зр.

2. **"Петушок ищет зернышки"** - и.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе, наклон головы влево, вперед, влево.Зр.

3. **"Петушок пьет водичку"** - и.п. сидя на пятках, руки опущены, встать на колени, руки вверх, наклониться вперед вниз с вытянутыми руками, вернуться в и.п.Зр.

4. **"Петушок поехал на велосипеде"** - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитировать ногами езду на велосипеде.20с.

МАЙ

16-й комплекс «Веселый зоопарк»

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (делаем носом вдох)

Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.

Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.

Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!

1. **«Звери проснулись»**- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.

2. **«Приветствие волчат»** - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

3. **«Филин»** - и.п. лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф – ф – ф - ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

4. «**Ловкие обезьянки**»- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

5. « **Сделать вдох носом**». На выдохе пробно тянуть «м – м – м - м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

17-й комплекс «Зайка – зайчишка»

На спине лежат зайчишки,
Все зайчишки шалунишки:
Ножки дружно все сгибают,
По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,
Испугался и затих

1. «Зайка, подбодрись, серенький, потянись» - и. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.

2. «Зайка, повернись, серенький, повернись» - и. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.

3. «Зайка, попляши, серенький, попляши» - и. п.: то же. Мягкая пружинка.

4. «Зайка, поклонись, серенький, поклонись» - и. п.: то же. Наклоны туловища вперед.

5. «Зайка, походи, серенький, походи» - и. п.: то же. Ходьба на месте.

6. «Пошел зайка по мосточку» Ходьба по ребристой доске.

7. «Да по кочкам, да по кочкам» Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.

**Гимнастика пробуждения после дневного сна
для 2 младшей группы в летний период.**

ИЮНЬ

«Мишки»

I. *В кроватках.*

«Потягивание»

Потягушки, потянулись! (Поднимание рук вверх в положении лёжа)

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в положение лёжа)

Он стучит в твоё окно.

II. *Возле кроваток.*

Мишка рассердился и ногою топ... (Прыжки на двух ногах)

Мишка косолапый по лесу идёт... (Ходьба и бег под музыку)

III. *Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики).*

IV. П/и «Мишка»

Мишка, мишка. Что ты долго спишь?

Мишка, мишка. Что ты так храпишь?

Мишка: Кто здесь песни распевал?

Кто мне спать не давал?

Догоню, догоню...(Убегают умываться).

«Мишка»

Медвежата просыпаются

Медвежата, вы проснитесь –

На постели потянитесь.

Тяни лапку, не ленись. Лапку вверх и лапку вниз.

Медвежата повернулись на живот, и смотрят, кто проснулся ещё.

На живот ты повернись. Слева, справа осмотришь.

Твои лапки отдыхают. И друг с другом поиграют.

«Отдыхаем» - и.п. лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

Медвежата умываются

Умываться всем пора!

Вот хорошая игра

ИЮЛЬ

«Зайчишка»

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в зайчишку превратись
(поворачиваются направо, затем налево).

Чтобы прыгнуть дальше всех,
Зайка лапки поднял вверх.
Потянулся и прыжок
(тянутся, лежа на спине,
опускают руки вниз).
На спине лежат зайчишки,
Все зайчишки шалунишки:
Ножки дружно все сгибают,
По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,
Испугался и затих
(прижать руки к груди,
затаить дыхание).

Мы лисичку обхитрим,
На носочках побежим
(лежа на спине, движение ногами,
имитирующие бег).

Были вы зайчишками,
Станьте ребятами.

"Зайцы - серые клубочки"

Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки.
(Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты).
Прыг-скок, прыг-скок (Прыжки вперед-назад).
Встал зайчонок на пенёк.
Всех построил по порядку, стал показывать зарядку
(Встать прямо, руки опустить).
«Раз!» - шагают все на месте.
«Два!» - подняли вместе ручки.
«Три!» - руками машут вместе.
Присели, дружно встали!
Все за ушком почесали (Почесать за ухом).

На четыре потянулись. (*Выпрямиться*).

Пять! Прогнулись и нагнулись. (*Прогнуться, наклониться вперед*).

Шесть! Все встали снова в ряд.

Зашагали как отряд. (*Маршируют по кругу*).

АВГУСТ

«Улетают сны в окошко»

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,

Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись, улыбнулись.

Тянем ручки, тянем ушки,

Ручкой облачка достали и немного выше стали!

Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить

Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить.

Справа, слева, и вверху, за спиной и внизу.

А теперь мы все - собачки. На коленочки встаем.

И виляем все хвостом.

А теперь мы с вами - зайки: из кроватки вылезайте,

Становитесь босиком и попрыгайте легко.

Дыхательное упражнение:

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (*делаем носом вдох*).

Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.

Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.

Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!

"Медвежата"

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись и в медвежонка превратись
(*поворачиваются направо, затем налево*).

Медвежата в чаще жили, головой своей крутили!

Вот так. Вот так головой своей крутили

(*повороты головой*).

Вот мишутка наш идет, никогда не упадет.

Топ-топ, топ-топ, топ-топ, топ-топ.

(*имитация ходьбы*).

Мед медведь в лесу нашел – мало меду, много пчел

(*махи руками*).

Мишка по лесу гулял, музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом он поет под кустом.

Дыхательная гимнастика.

Глубокий вдох, на выдох: «М-М-М».

Были медвежатами, станьте же ребята