

**Комплексы  
гимнастики пробуждения  
после дневного сна**

**Воспитатели:**

**Сивак Н.Г.**





Гимнастика пробуждения  
после дневного сна

**"МЫ ПРОСНУЛИСЬ"**

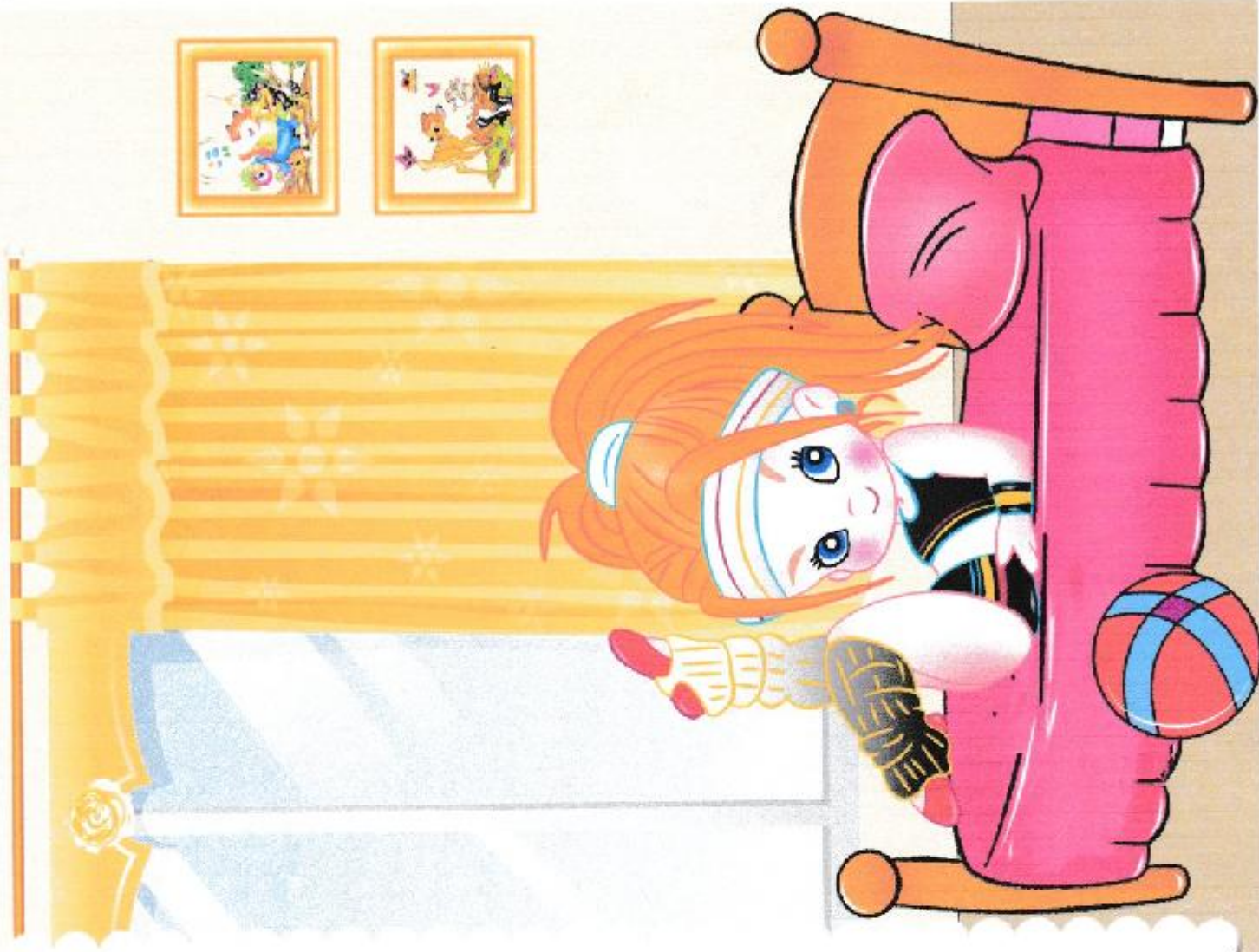
1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

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.





Гимнастика пробуждения  
после дневного сна -  
С 15 ПО 30 СЕНТЯБРЯ

## "БАБОЧКА"

Спал цветок

И. п.: сидя на корточках, вместе под  
щекой, глаза закрыты, голова  
наклонена.

И вдруг проснулся

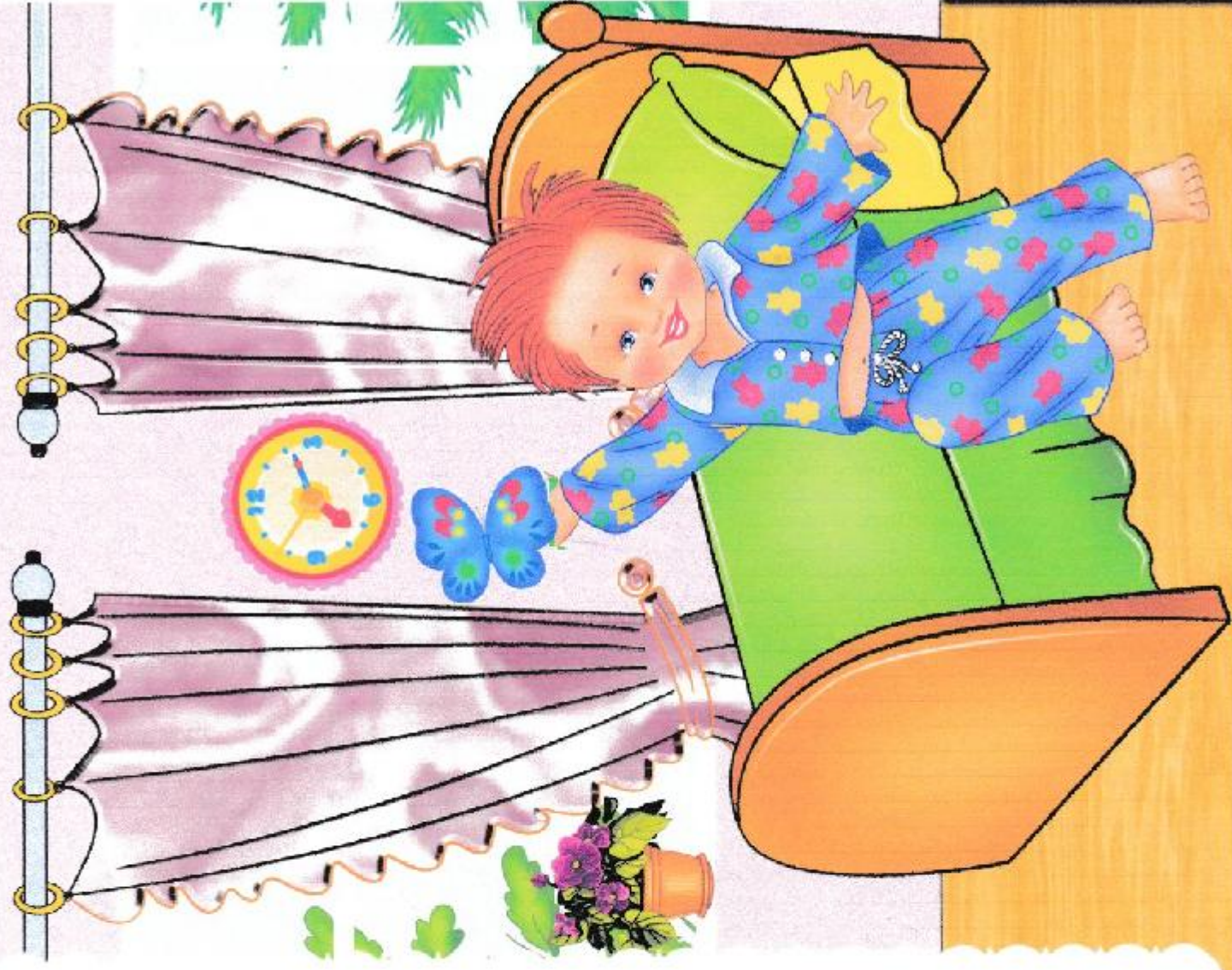
И. п.: то же. Медленно открыть  
глаза, опустить руки через стороны,  
встать.

Больше спать не захотел

И. п.: стоя. Повороты головы  
вправо-влево, показать пальчиком  
«не захотел».

Потянулся, улыбнулся,  
Взвился вверх и полетел

Дети выполняют движения по  
тексту.  
(2-3 раза)





Гимнастика пробуждения после дневного сна

С 1 ПО 15 ОКТЯБРЯ

## «ПРОБУЖДЕНИЕ СОЛНЫШКА»

1. «Солнышко просыпается» - и. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы

влево-вправо. (4 раза)

2. «Солнышко купается» - и. п.: то же.

Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза)

3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях.

Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. «Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)

6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)



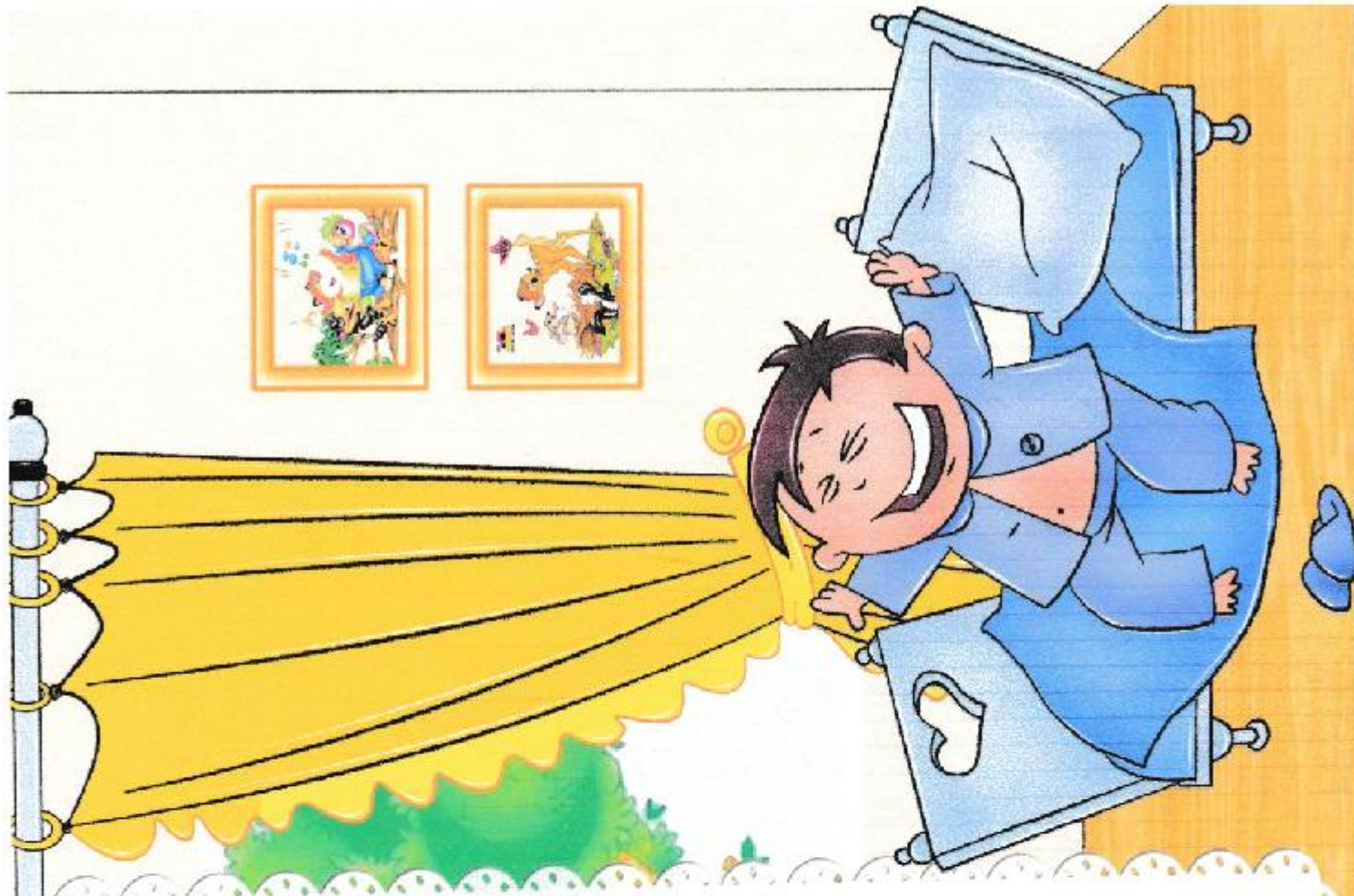


Гимнастика пробуждения после дневного сна

С 15 по 31 ОКТЯБРЯ

## ПРОБУЖДЕНИЕ СОЛНЫШКА № 2\*

1. «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.
2. «Выше, выше» - и. п.: стоя вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и. п.
3. «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.
4. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.
5. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.
6. «Солнышко смеется» - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.
7. «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Круговые движения на месте в одну, а затем в другую сторону. (Повторить 2 раза)





Гимнастика пробуждения после дневного сна

С 1 ПО 15 НОЯБРЯ

## «ЗАИНЬКА - ЗАЙЧИШКА»

1. «Зайнышка, пообщись,  
серенький, потянись»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Приподняться на носки, руки через стороны  
вверх.

2. «Зайнышка, повернись,  
серенький, повернись»

И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты  
туловища вправо-влево, затем в и. п.

3. «Зайнышка, попляши,  
серенький, попляши»

И. п.: то же. Мягкая пружинка.

4. «Зайнышка, поклонись,  
серенький, поклонись»

И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.

5. «Зайнышка, походи,  
серенький, походи»

И. п.: то же. Ходьба на месте.

6. «Пошел зайка  
по мосточку»

Ходьба по ребристой доске.

7. «Да по коцкам,  
да по коцкам»

Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.

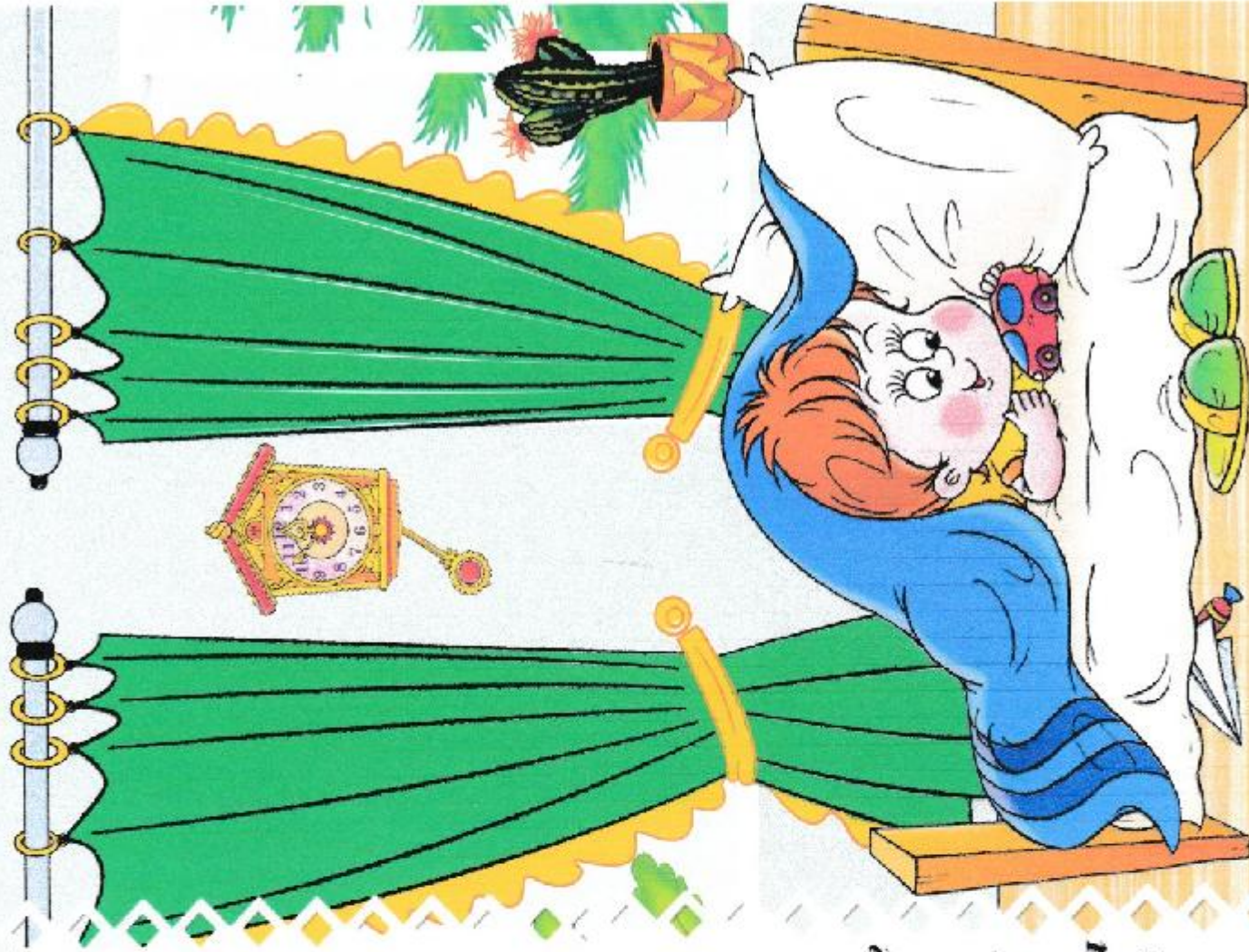




Гимнастика пробуждения после дневного сна  
С 15 ПО 30 НОЯБРЯ

## «ВЕТЕРОК»

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

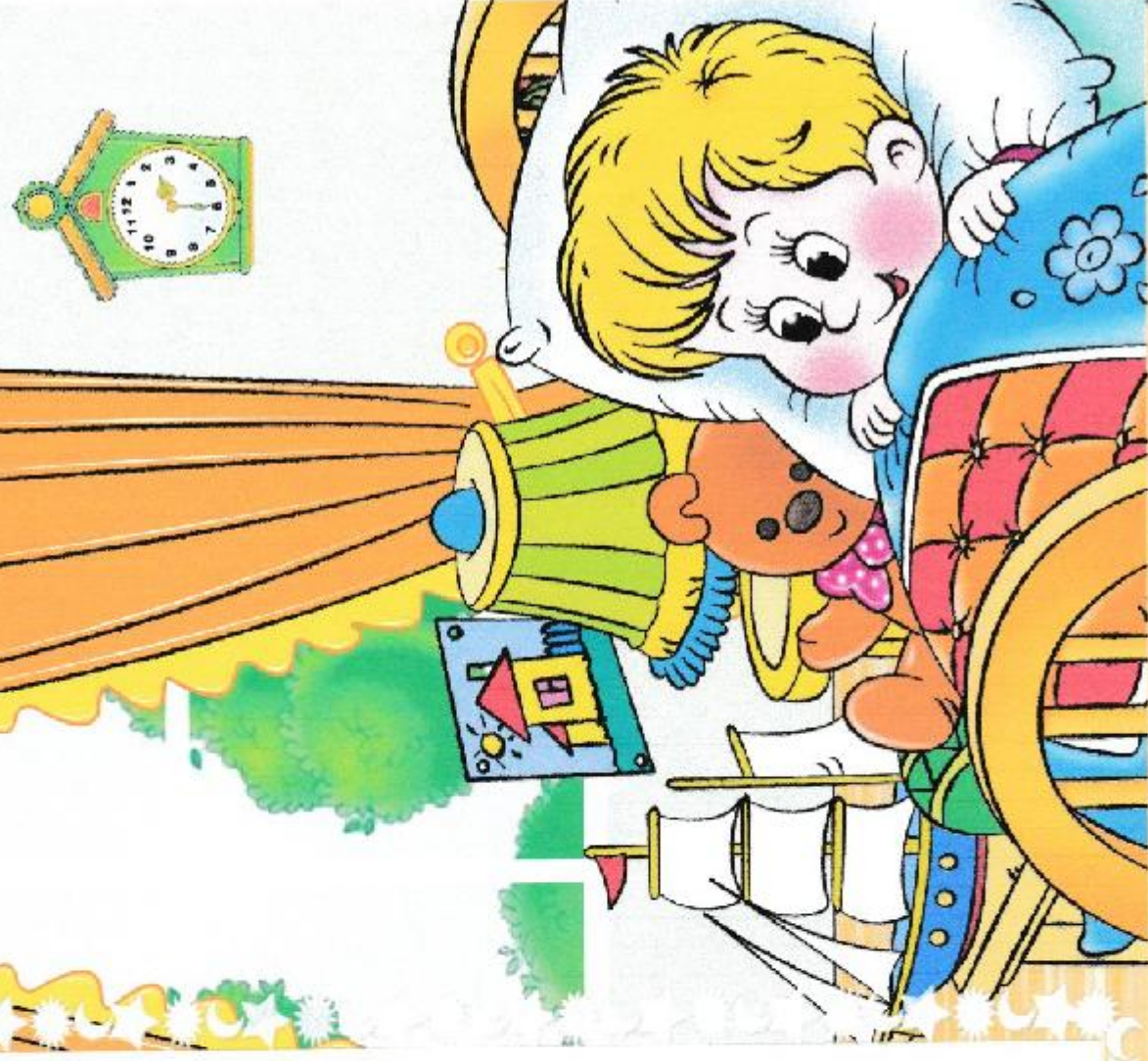




Гимнастика пробуждения  
после дневного сна  
С 1 ПО 15 ДЕКАБРЯ

**«ПЕСНЬЕ 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. «Зайчики — трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками — «спрятались»; вернуться в и. п., опвести 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.



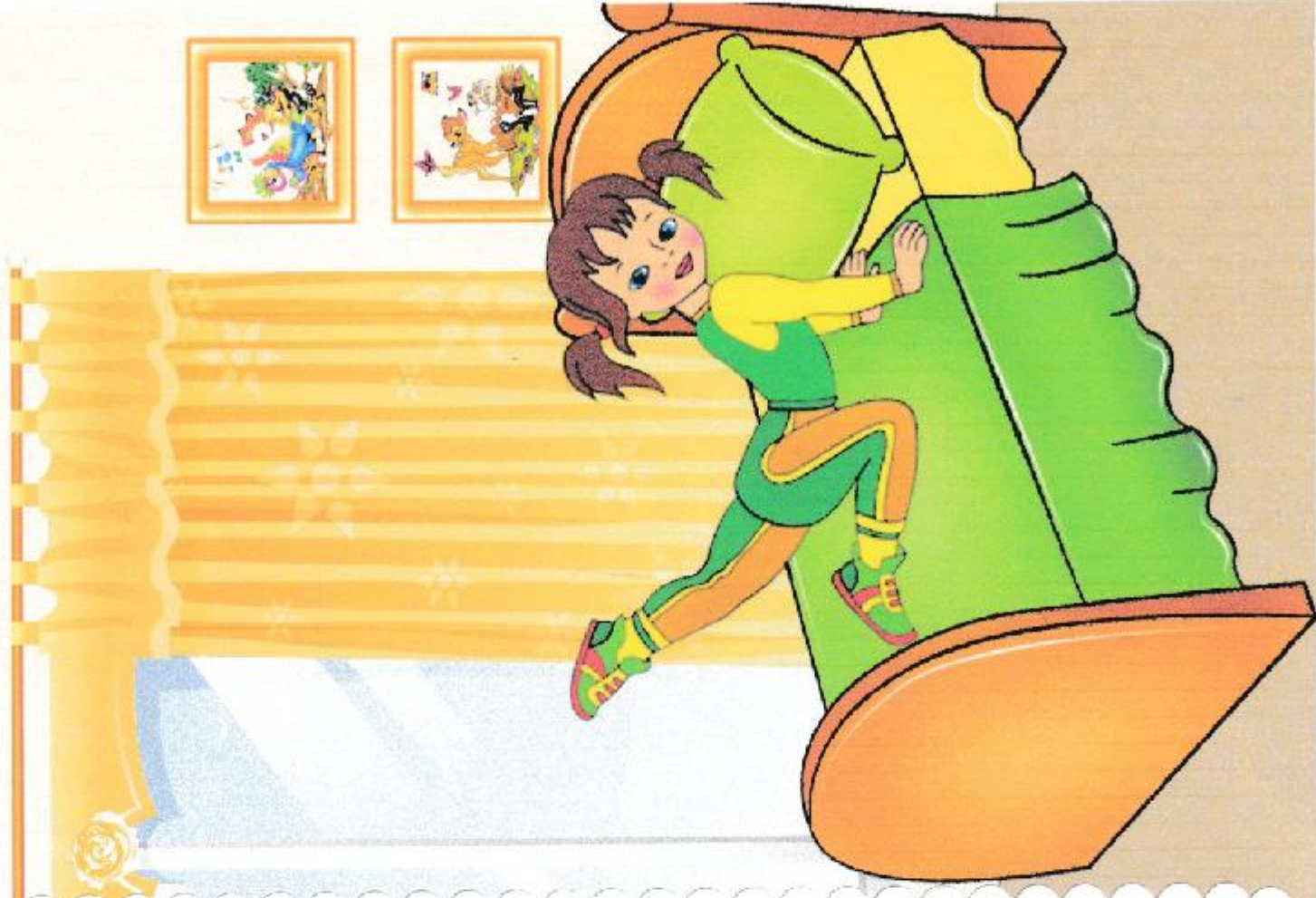


Гимнастика пробуждения после дневного сна  
С 15 ПО 31 ДЕКАБРЯ

## «ЛЕСНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ»

### ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

1. «Медведь в берлоге» - и. п.: лежи 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. «Волчек-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.





Гимнастика пробуждения после дневного сна

ЯНВАРЬ

## «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 в и.п.
3. «Снежинка-балеринка» - 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.



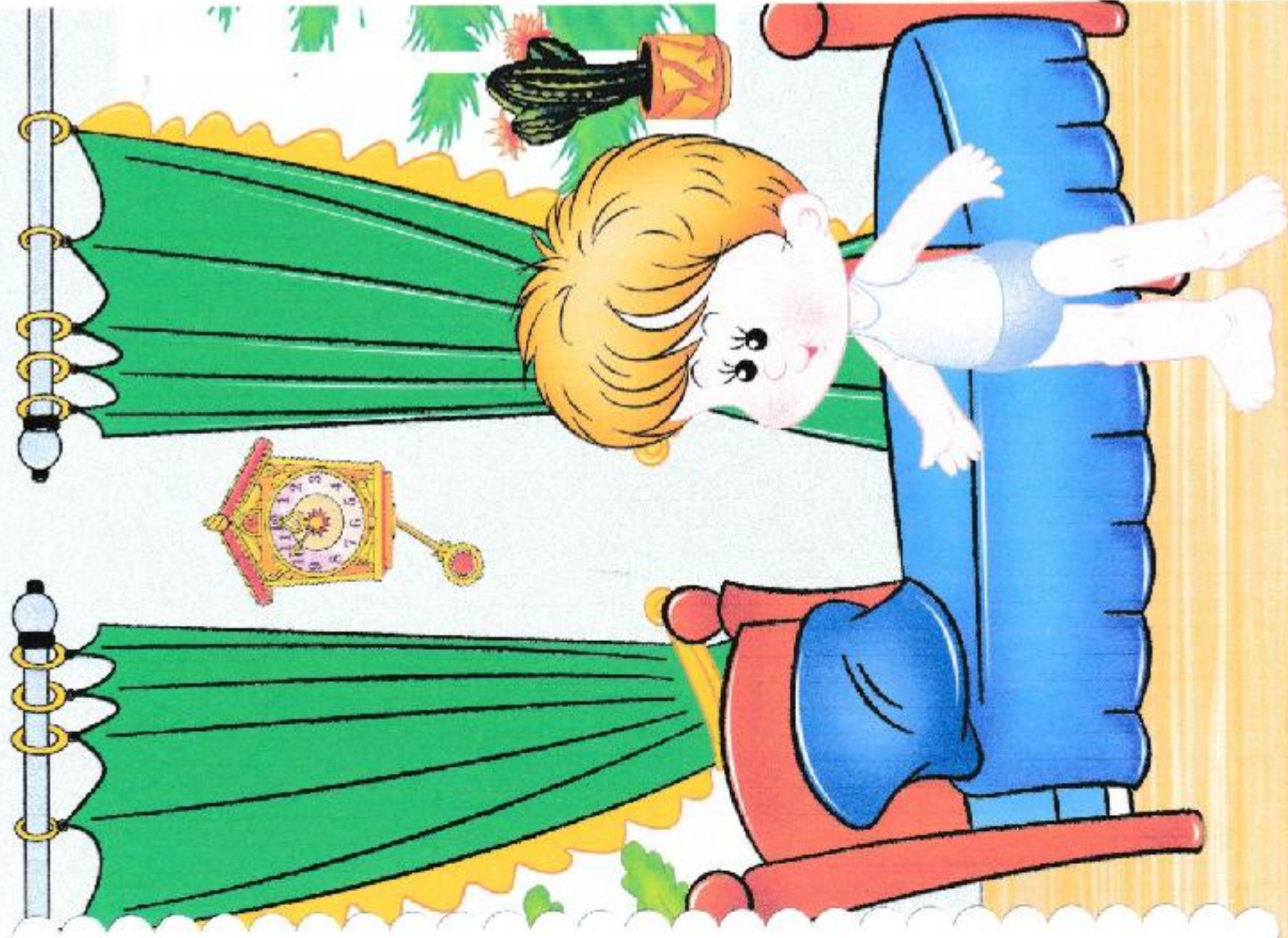


Гимнастика пробуждения после дневного сна  
ФЕВРАЛЬ

## «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 замедляет 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 прыжком и поглаживанием ступни о коврик.





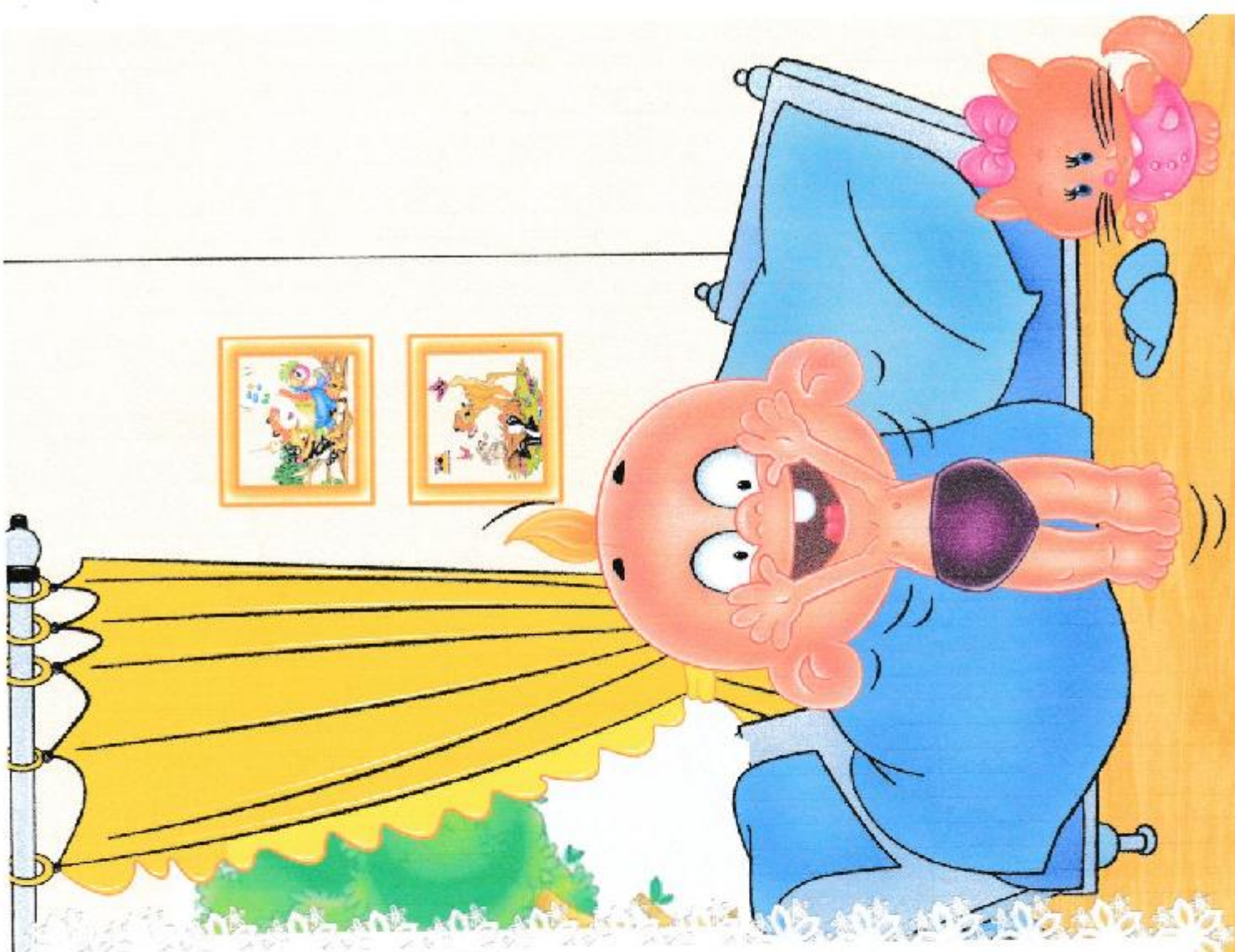
Гимнастика пробуждения после  
дневного сна  
С 1 по 15 марта

## КИСКИ ПРОСЫПАЮТСЯ

1. «Киски просыпаются» -  
и.п. -вытянуться в кроватке,  
прогнуть спину, вытянуть вверх  
руки, перевернуться с боку на бок.

На ковре копыта спят,  
Просыпаться не хотят.  
Вот на спинку все легли,  
Расшались тут они.  
Хорошо нам отдыхать,  
Но уже пора вставать.

2. Бег босиком из спальни в группу.  
Потянулись, быстро встали,  
На носочках побежали...





Гимнастика пробуждения после  
дневного сна  
С 15 по 30 марта

**ЛОХМАТЫЙ ПЕС**

1. Игры с одеялом - и.п. - дети  
причутся под одеяло, и так 2-3 раза

Вот идет лохматый пес,

А зовут его - Барбос!

Что за звери здесь шалят?

Переловит всех котят.

2. Легкий массаж - погладить руки,  
ноги от пальчиков вверх, разгладить  
спинку, грудь.

3. Ходьба по «дорожкем здоровья» -

Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

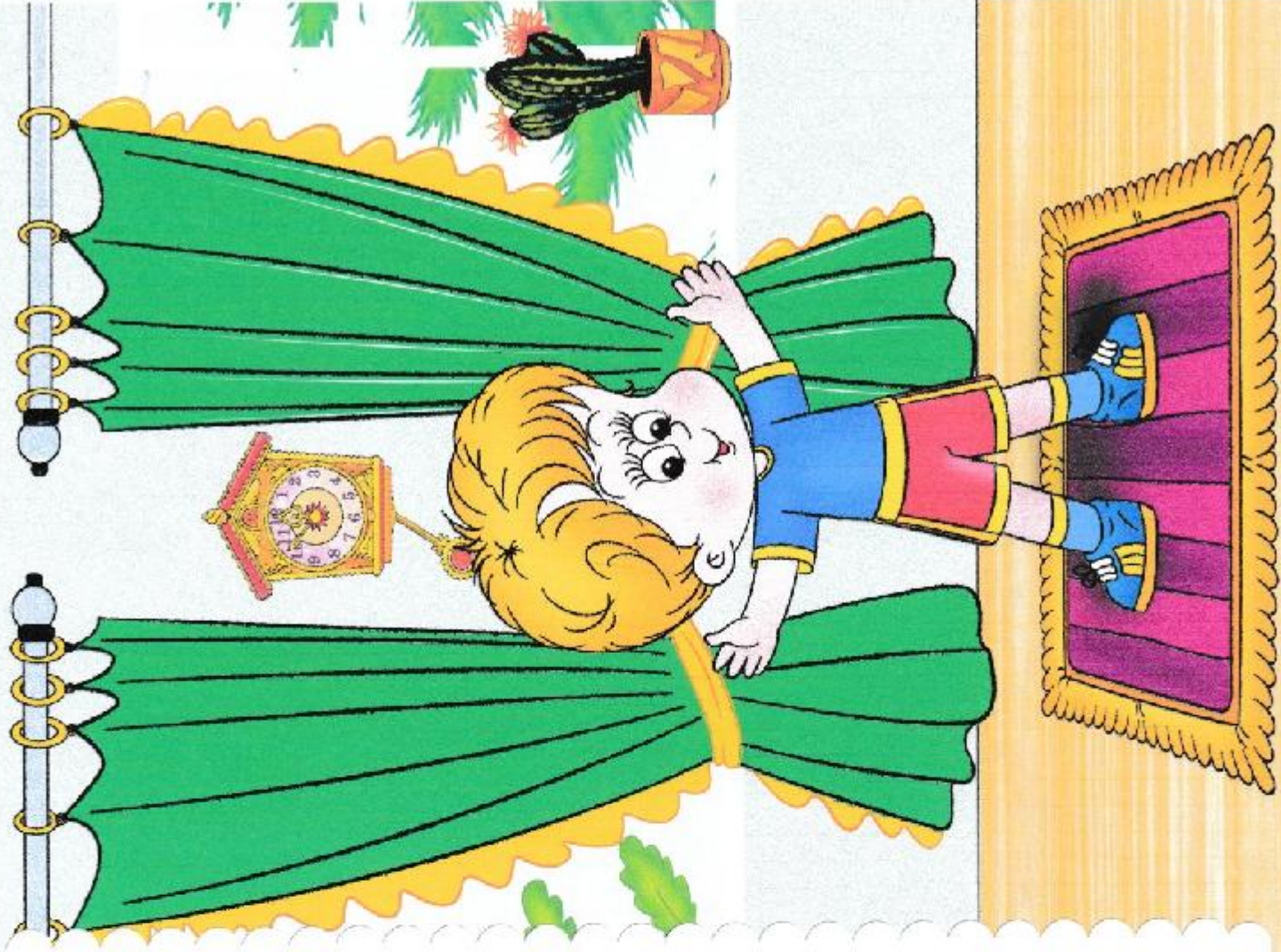
Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!

Топают ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Это наши ножки, топ, топ, топ!





**Гимнастика пробуждения после  
дневного сна  
С 1 по 15 апреля**

**ИГРА**

*Собираем детвору*

*Поиграть в одну игру.*

*- и.п. лежа на спине -поднимать руки в  
стороны и вверх;*

*Покажите мне, ребята,*

*Как в лесу живут зверята. -*

*поочередно поднимать то одну, то  
другую ногу.*

*Как лисенок просыпается,*

*- потянуться,*

*Как бельчонок умывается,*

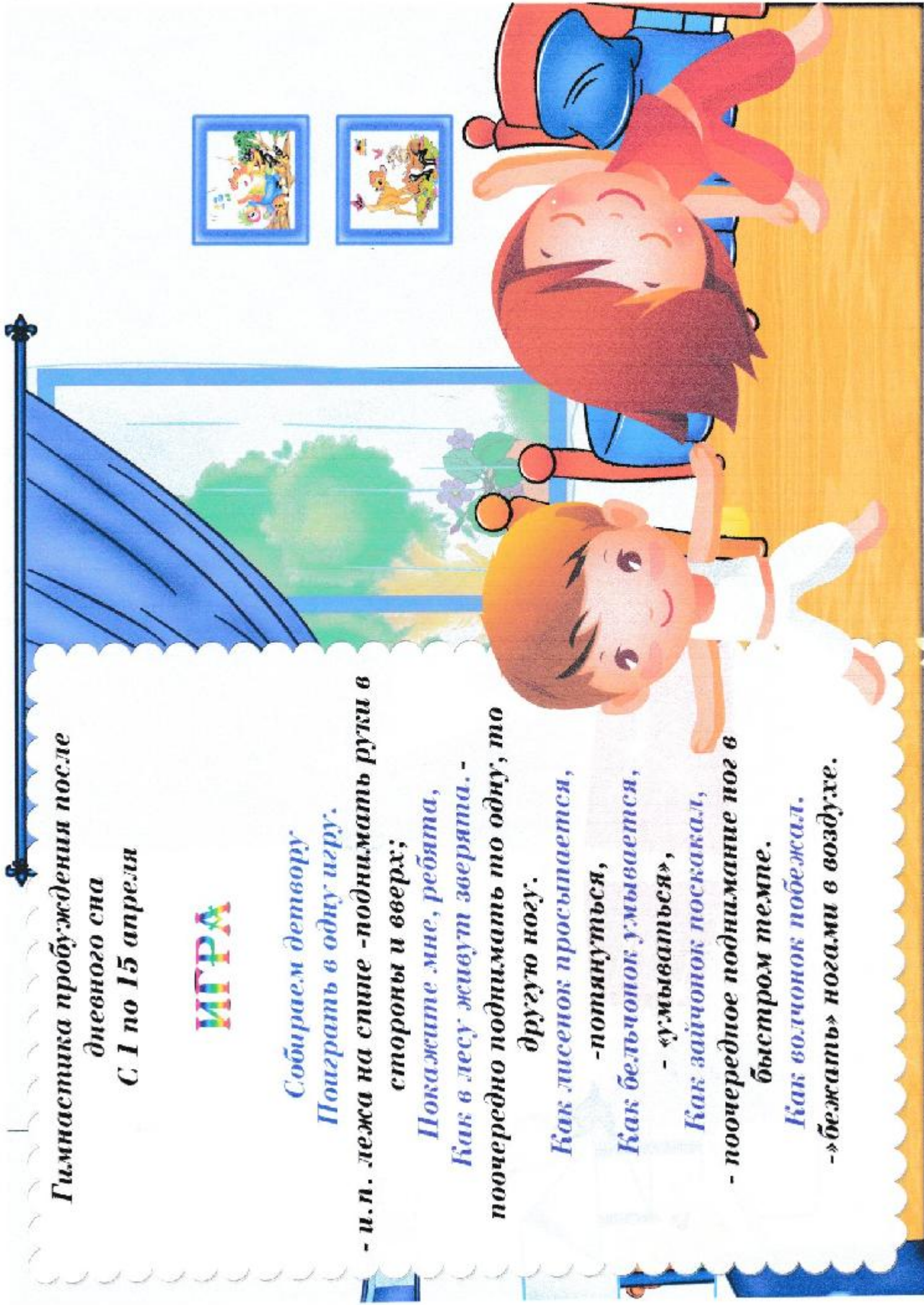
*- «умываться»,*

*Как зайчонок поскакал,*

*- поочередное поднятие ног в  
быстром темпе.*

*Как волчонок побежал.*

*-»бежать» ногами в воздухе.*





Гимнастика пробуждения после дневного сна  
С 15 по 30 апреля

## ЗАЙЦЫ

И.п. - дети стоят возле своих кроваток.

Скачут, скачут во лесочке - прыжки на  
месте,

Зайцы - серые клубочки. - руки возле груди,  
прыжки,

Прыг-скок, прыг-скок - прыжки вперед-назад,

Встал зайчонок на пенек

Всех построил по порядку, - стать прямо,  
руки опустить,

Стал показывать зарядку.

Раз! Шагают все на месте - шаг на месте,

Два! Руками машут вместе. - махи руками  
«ножицы»,

Три! Присели, дружно встали, - приседание,

Все за ушком почесали - почесать за ухом,

На четыре потянулись - руки  
вверх, потянулись,

Пять! Прогнулись и нагнулись

- прогнуться, наклон вперед,

Шесть! Все встали дружно в ряд, - идем к

дорожке здоровья,

Зашагали как отряд. - шагаем по дорожке.

