

A decorative border made of small, colorful squares (blue, yellow, red, green) arranged in a repeating pattern around the text.

## *Гимнастика после сна с детьми раннего возраста*

Психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что его практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Именно поэтому представляю адаптированные, измененные в виде игры упражнения для бодрящей гимнастики после сна.

Комплексы бодрящей гимнастики состояются один на две недели. В течение этого времени дети запоминают упражнения и без труда и с радостью их выполняют.

Движения, связанные каким – либо образом или сюжетом, увлекают детей, игровой образ подталкивает к выполнению подражательных движений. Частая смена видов двигательной деятельности с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, снимает сонливость, способствует хорошему пробуждению.



## Комплекс № 1

1. «Я на солнышке лежу,  
Я на солнышко гляжу».

*Погладили животик, ножки, ручки (лежа на кровати).*

2. «Уходи с дороги, кот!  
Наша Танечка идет.  
Топ-топ, топ-топ».

*Ходьба по ребристой дорожке и коврикам.*

3. «Идет бычок качается,  
Вздыхает на ходу:  
Ох, доска кончается,  
Сейчас я упаду!»

*Самостоятельные упражнения на полосе препятствий.*

4. «Буль-буль-буль – журчит водица,  
Все ребята любят мыться».

*Водные и закаливающие процедуры.*





## Комплекс № 2

1. «Кто, кто по утру раненько встает!  
Кто, кто по утру песенки поет?  
Машенька рано у нас встает,  
Машенька песни у нас поет».

*Потянулись, руки вверх, ножки выпрямили.*

2. «Шел охотник по лесу  
Топ-топ-топ».

*Ходьба по ребристой дорожке и коврикам.*

3. «Выстрелил он в уточку  
Хлоп-хлоп-хлоп».

*Хлопаем в ладоши.*

4. «Утка улетела,  
И в кусты присела».

*Дети приседают.*

5. «Водичка, водичка,  
Умой мое личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щечки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
И кусался зубок».

*Водные и закаливающие процедуры.*



### Комплекс № 3

1. «Утром я встаю,  
Песенку пою,  
Песенку простую,  
Вот какую:  
Ля-ля-ля-ля-ля  
Вот и песня вся».

*Повернули голову вправо, влево.*

2. «Мы топаем ногами».

*Ходьба по ребристой дорожке и коврикам.*

3. «Мы хлопаем руками».

*Дети хлопают в ладошки.*

4. «Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем».

*Поднимаем руки вверх и опускаем вниз.*

5. «Аи, лады, лады, лады,  
Не боимся мы воды,  
Часто умываемся,  
Детям улыбаемся».

*Водные и закаливающие процедуры.*





## Комплекс № 4

1. «Тяги, тяги, потягушеньки,  
На Катю порастушеньки!  
Расти, доченька, здоровая!  
Как яблонька садовая!  
На кота потягушки  
На дитя порастушки».

*Потянулись, перевернулись со спинки на животик, и наоборот, с животика на спинку.*

2. «Скачут побегайчики –  
Солнечные зайчики».

*Прыжки на двух ногах у кровати.*

3. «Мы зовем их – не идут».

*Покачивание головой в разные стороны.*

4. «Были тут – и нет их тут».

*Закрыли глазки ручками.*

5. «Прыг, прыг по углам –  
Были там – и нет их там!  
Где же зайчики? Ушли.  
Мы нигде их не нашли».

*Ходьба по ребристой доске и коврикам.*

6. «Руки надо чисто мыть,  
Рукава нельзя мочить!»

*Водные и закаливающие процедуры.*

A decorative border made of small, colorful squares (blue, yellow, red, green) arranged in a repeating pattern around the perimeter of the page.

## Комплекс № 5

1. «Наши уточки с утра  
Кря-кря! Кря-кря-кря!».

*Повернулись с правого бока на левый и, наоборот (в кровати).*

2. «Наши гуси у пруда  
Га-га-га! Га-га-га!».

*Топание ножками у кровати.*

3. «А индюк среди двора  
Бал-бал-бал! Балды-балдя!».

*Подскоки на месте.*

4. «Большие ноги шли по дороге».

*Ходьба по ребристой доске и коврикам.*

5. «Рано утром на рассвете  
Умываются мышата,  
И котята, И утята,  
И жучки, и паучки».

*Водные и закаливающие процедуры.*





## Комплекс № 6

1. «Здравствуй, Васенька – козел,  
Если в гости к нам пришел».

*Лежа в кровати, поднимаем правую ножку и опускаем,  
затем левую.*

2. «Баба шла, шла, шла,  
Пирожок нашла.  
Села, поела  
И опять пошла».

*Ходьба по ребристой доске и коврикам.*

3. «Самолет построим сами,  
Понесемся над лесами».

*Круговые движения рук вперед, назад.*

4. «Понесемся над лесами,  
А потом вернемся к маме».

*Присели, похлопали в ладоши.*

5. «Да здравствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое».

*Водные и закаливающие процедуры.*

A decorative border made of small, colorful squares (blue, yellow, red, green) arranged in a repeating pattern around the edges of the page.

## Комплекс № 7

1. «Я на солнышке лежу,  
Я на солнышко гляжу».

*Лежа в кровати, потянулись, ручки вверх, ножки  
выпрямили.*

2. «Мы топаем ногами».

*Дети топают ногами.*

3. «Мы хлопаем в ладоши».

*Дети хлопают в ладоши.*

4. «Киваем головой».

*Наклон головой вперед.*

5. «Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем».

*Поднимаем руки вверх и опускаем вниз.*

6. «Катя, Катя маленькая,  
Катенька удаленькая,  
Пройди по дороженьке,  
Топни, Катя, ноженькой»

*Ходьба по ребристой доске и коврикам.*

7. «Руки мыть пошла Людмила,  
Ей понадобилось мыло».

*Водные и закаливающие процедуры.*



## Комплекс № 8

1. «Потягушеньки, потягушеньки!  
Поперек толстунушки!  
А в ножки ходунушки,  
А в ручки хватунушки,  
А в роток говорок, а в голову разумок».

*Погладили животик, ножки, ручки (лежа на кровати).*

2. «Как у нашего кота  
Шубка очень хороша.  
Как у котика усы  
Удивительной красы».

*Повороты туловища вправо, влево.*

3. «Глаза смелые, зубки белые».

*Подскоки на месте.*

4. «Шли лягушки по опушке, шли да шли, шли да шли».

*Ходьба по ребристой доске и коврикам.*

5. «Кран откройся, нос умойся.  
Мойтесь ручки, мойтесь глазки, мойтесь щечки».

*Водные и закаливающие процедуры.*



## Комплекс № 9

1. «Кто, кто по утру раненько встает!  
Кто, кто по утру песенки поет?  
Машенька рано у нас встает,  
Машенька песни у нас поет».

*Лежа в кровати, поднимаем правую ножку и опускаем,  
затем левую.*

2. «Котик серенький присел».

*Приседание.*

3. «Киска, киска, брысь!  
На дорожку не садись!»

*Подскоки детей.*

4. «Наша деточка пойдет,  
Через киску упадет».

*Ходьба по ребристой доске и массажным коврикам.*

5. «Льется чистая водичка,  
Чисто, чисто  
Будем мыться».

*Водные и закаливающие процедуры.*