

Комплекс гимнастики после сна

Комплекс гимнастики после сна Котята

1. Водная часть.

Ходьба обычная; на четвереньках; на месте.

2. ОРУ

Движения выполняются по тексту

Кот решил котят учить,
Как же нужно лапки мыть,
Лапку правую потрем,
А потом ее встряхнем.
Вот и левой лапке тоже
Правой лапкой мы поможем.
Ушко левое свое левой лапкой достаем,
Правое не забываем, лапкой правой умываем.
Проведем по шерстке лапкой,
Будет лобик чистый, гладкий.
Дальше глазки закрываем, каждый гладим, умываем.
Чистим носик осторожно,
Грудку нам разгладить можно.
Вот и чистые котята,
Вот и выпались ребята!

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Дыхательная гимнастика

И. п. стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Глубокий вдох носом, на выдохе произнести «мур-р-р-р»

Комплекс гимнастики после сна

1. Водная часть.

Ходьба в произвольном направлении; на месте.

2. ОРУ

Вот высокая сосна,
К солнцу тянется она.
Над поляной дуб старинный
Ветви в стороны раскинул.
Приседаем, приседаем,
Ножки полностью сгибаем,
Чтобы мышцы упражнять.
Раз, два, три, четыре, пять.

Руки вверх.

Руки в стороны

Приседания.

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Дыхательная гимнастика

«В лесу». И.п.: стоя, руки вдоль тела. Вдох через нос в естественном темпе, выдох затягивается. Во время выдоха произносить с различными интонациями «Ау-ау-ау».

Комплекс гимнастики после сна Мишка

1. Водная часть.

Ходьба в произвольном направлении; на месте.

2. ОРУ

Движения выполняются в соответствии с текстом

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге,
Потянулся он со сна:
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил.
Наклонился назад – вперед,
Вот он по лесу идет.

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Дыхательная гимнастика

«Зевота». И. п. стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Глубокий вдох носом, на выдохе произнести «о-о-хо-хо-о-о-о-о», позевать.

Комплекс гимнастики после сна Осень

1. Водная часть.

Ходьба на месте; с высоким подниманием колен.

2. OPY

Тучи в небе кружатся.

Что ни шаг, то лужица.
День осенний хмурится,

Листопад на улице.
По дороге стелется
Желтая метелица.

Дети покачиваются с
ноги на ногу.

Ходьба на месте.

Повороты влево-вправо

*Кружатся на месте.
Легко бегут по кругу.*

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Дыхательная гимнастика

«Дует ветер». И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Вдох - и.п.; на выдохе протяжно произнести: «У-у-у-у».

Комплекс гимнастики после сна Делаем зарядку

1. Водная часть.

Ходьба в произвольном направлении; на месте.

2. ОРУ

Движения выполняются в соответствии с текстом

Солнце глянуло в кроватку...

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть по шире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку,

Все мы делаем зарядку.

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Дыхательная гимнастика

И.п.: стоя, руки вдоль тела. Вдох через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая звук [ш].



Комплекс гимнастики после сна На речке

1. Водная часть.

Ходьба в произвольном направлении; на месте.

2. ОРУ

Движения выполняются в соответствии с текстом

К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись,
Раз, два, три, четыре -
Вот как славно освежились!
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе - раз, это - брасс.
Одной, другой, это - кроль.
Все, как один, плывем, как дельфин.
Вышли на берег пустой
И отправились домой.

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Дыхательная гимнастика

«Нырляшки». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.



Комплекс гимнастики после сна Зайчики.

1. Водная часть.

Ходьба в произвольном направлении; на месте.

2. ОРУ

Движения выполняются в соответствии с текстом

Скачут, скачут в лесочке,
Зайцы – серые клубочки,
Прыг – скок, прыг – скок.
Встал зайчонок на пенек,
Всех построил по порядку,
Стал показывать зарядку.
Раз – шагают все на месте.
Два – руками машут вместе.
Три – присели, дружно встали.
На четыре потянулись.
Пять – прогнулись и нагнулись.
Шесть все встали снова в ряд,
Зашагали как отряд.

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Дыхательная гимнастика

«Прятки». И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Присесть, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом: «Т-с-с-с». Вернуться в и.п. - вдох.

Комплекс гимнастики после сна Друзья

1. Водная часть.

Ходьба в произвольном направлении; на месте.

2. ОРУ

Движения выполняются в соответствии с текстом

Эй, ребята, что вы спите!
На зарядку становитесь!
Справа – друг и слева – друг!
Вместе все – в веселый круг!
Под веселые напевы
Повернемся вправо, влево.
Руки вверх! Руки вниз!
Вверх! И снова наклонись!
Шаг - назад и два – вперед!
Вправо, влево поворот!
Покружимся. Повернемся!
Снова за руки возьмемся.

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Дыхательная гимнастика

«Воздушный шар» (диафрагмальное дыхание). И. п. - стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произносится звук [с]. Повторить 4 раза.

Комплекс гимнастики после сна Зарядка с обручами

1. Водная часть.

Ходьба с высоким подниманием колен; на месте.

2. ОРУ

Движения выполняются по тексту.

Дети весело идут, они обручи несут.
Стали обруч поднимать, стали обруч опускать.
Вот в окошко посмотрели,
И все друженько присели.
Дружно сделаем наклон,
И все спиночку прогнём.
Вправо обруч повернём, влево обруч повернём.
Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем.
Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем.

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Дыхательная гимнастика

«Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

Комплекс гимнастики после сна Зарядка

1. Водная часть.

Ходьба приставным шагом; на месте.

2. ОРУ

Движения выполняются по тексту

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь
Ну-ка плечи распрямите,
Поднимите, опустите.
Влево, вправо, повернулись,
Рук коленями коснулись,
Сели - встали, сели - встали,
И на месте побежали.

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Дыхательная гимнастика

«Дровосек». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. Повторить 4 - 6 раз.

Комплекс гимнастики после сна Зимний лес

1. Водная часть.

Ходьба с высоким подниманием колен; на месте.

2. ОРУ

Мы пришли в зимний лес. *(Ходьба по кругу)*

Сколько здесь вокруг чудес! *(Развести руки в стороны)*

Справа берёзка в шубке стоит *(Руки отвести вправо и посмотреть на неё).*

Слева ёлка на нас глядит *(Отвести руку влево и проследить за ней взглядом)*

Снежинки в небе кружатся, *(Дважды «фонарики» и посмотреть вверх)*

На землю красиво ложатся. *(Кружась, присесть).*

Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал *(Прыжки на месте).*

Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет! *(Руки на поясе, наклоны в стороны)*

Все мы спрячемся сейчас, не найдёт тогда он нас!
(Присесть, прятаться)

- Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит *(Имитировать сон)*

- Прилетают снегири, ух, красивые, они!
(Имитировать полёт птиц)

- В лесу красота и покой *(Развести руки в стороны)*

- Вот только холодно зимой *(Обхватить руками плечи)*

3. Ходьба по массажным дорожкам.



Комплекс гимнастики после сна Огород

1. Водная часть.

Ходьба на месте; с перекатом с пятки на носок.

2. ОРУ

На огород мы наш пойдём.
Овощей там наберём.

*Ходьба на месте с
Высоким поднимание
колен*

Вот морковка, вот лучок,
А вот зеленый кабачок.
Все в корзинку соберем
И домой мы отнесем.

*Наклоны вперед
Приседание
Ходьба на месте*

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Дыхательная гимнастика

«Ворона». И.п.: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох - руки развести в стороны, медленно опускать вниз. На выдохе произносить «кар», протяжно произнести звук [p]



Комплекс гимнастики после сна Будем сильными

1. Водная часть.

Ходьба в произвольном направлении; на месте.

2. ОРУ

Движения выполняются по тексту

Кто тут спит еще, вставайте!
Не ленитесь, не зевайте!

Уж мы тянемся-потянемся,
Маленькими не останемся.
Чтобы руки были сильными,
Нужно их тренировать,
Упражненья выполнять.

Руки вверх мы поднимаем,
Крепко кулачки сжимаем,
Разжимаем, опускаем.
Чтобы ноги были сильными,
Будем тоже тренировать.

И в коленочках сгибать,
А потом их выпрямлять.
И про спинку не забудем.
Будем мы ее сгибать.

Глазки всюду посмотрели,
Влево, вправо, вверх и вниз,
Поморгай и не ленись.

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Дыхательная гимнастика

«Барабан». И.п.: ноги врозь, руки на поясе. Присесть, хлопнуть по коленям (выдох). Вернуться ви.п., со звуком «бам-бам-бам» (вдох).



Комплекс гимнастики после сна Кузнечики

1. Водная часть.

Ходьба на месте; с перекатом с пятки на носок.

2. ОРУ

Движения выполняются по тексту

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко
Прыгай на носках легко.

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Дыхательная гимнастика

И.п.: стоя, руки вдоль тела. Вдох через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая звук [с]



Комплекс гимнастики после сна Малыши - крепыши

1. Водная часть.

Ходьба в произвольном направлении; на месте.

2. ОРУ

Движения выполняются по тексту

Малыши - крепыши
Вышли по - порядку.
Малыши - крепыши
Делают зарядку.
Руки вверх, руки вниз,
Дружно наклонились.
Еще раз, еще раз,
Ровно распрямились.
Влево, вправо поворот
В стороны посмотрим.
Еще раз, еще раз,
В стороны посмотрим.
Вот так, вот так
Дружно мы шагаем!
Вот так, вот так
Дружно подрастаем!

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Дыхательная гимнастика

«Ветер». И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Вдох - и.п., на выдохе протяжно произнести: «У-у-у-у».

Комплекс гимнастики после сна Поездка

1. Водная часть.

Хорошо нам отдыхать, *Потянуться*
Но уже пора вставать.

2. ОРУ

В кровати

«Едем на машине». И.п.: лежа на спине, прямые руки вверх. Скрестные движения прямыми руками (имитация вращения руля).

«Велосипед». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Обе ноги поднимаются вверх и поочередно сгибаются и выпрямляются, движения напоминают езду на велосипеде. Вернуться в и.п.

«Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вперед-вверх, ноги вытянуты. Одновременно поднять обе руки и обе ноги вверх. Вернуться в и.п.

«Горка». И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Дыхательная гимнастика

«Летим на ракете». И.п.: стоя, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох - и.п.; долгий выдох - покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у».

Комплекс гимнастики после сна Лето

1. Водная часть.

Светит солнце ярко, *Потянуться*
Стало жарко-жарко.
Бабочки проснулись,
Детки улыбнулись.

2. ОРУ

В кровати

«Загораем» И. п.: лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги.

«Покувыркаемся в траве». И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад.

«Ласточка». И.п.: лежа на животе, руки вдоль тела, ноги вместе. Приподнять плечи, голову, руки развести в стороны, ладонями вверх. Вернуться в и.п.

«Радуга». И.п.: сидя, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

«Бабочка». И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Развести колени в стороны, вернуться в и.п.

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Дыхательная гимнастика

«Нюхаем цветы». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Наклон головы, глубокий вдох через нос, выдох ртом, произнести: «А-а-а».