

Гимнастика пробуждения для детей от 1.5 до 4 лет

«Медвежонок косолапый» (зарядка выполняется лежа в постели)

Медвежонок косолапый Спал в берлоге рядом с мамой А когда весна наступила, Медведица сына будила: - Медвежонок, ты вставай И зарядку выполняй! С боку на бок повернись, И на спинку ты ложись.	Дети лежат на боку, свернувшись калачиком. Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину.
Глазки сонные протри И головку подними. Влево, вправо посмотри, Лапки к солнышку тяни.	Кулачками протирают глазки, чуть – чуть запрокидывают голову назад, поднимая подбородок вверх. Повороты головы в стороны, руки поднять вверх.
А теперь скорей садись И вперед ты наклонись. Нужно лапки разминать, Чтобы бегать и скакать.	Сели на кровати, наклонились, достали ступни ног руками. Разминаем подошвы и пальчики ног.
А теперь пора вставать, Из берлоги вылезать!	Встают, идут одеваться.

«Солнечные зайчики» (гимнастика после сна с элементами массажа выполняется сидя на кровати, ноги по – турецки)

Встало солнышко с утра Детям тоже встать пора!	Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх. Разводим руки в стороны.
Ручки к солнышку протянем, С лучиками поиграем. Вдруг сквозь наши пальчики К нам прискачут зайчики. Солнечные, не простые, Зато скачут как живые: По лобик к височкам, По носику, по щечкам По плечикам, по шейке, И даже по коленкам! Ладонками мы хлопали И зайчиков хватали,	Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки. Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладонками лица. Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх - ушки, пошевелим «ушками». Легко постукиваем кончиками пальцев Хлопаем в ладошки, Хватательные движения
Но к солнышку лучистому Зайчишки ускакали!	Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями.

«Мы проснулись» (выполнять сидя на кровати, ноги по - турецки)

Наконец – то мы проснулись,	Протирают глаза кулачками.
Сладко, сладко потянулись,	Потягиваются.
Чтобы сон ушел, зевнули, Головой слегка трянули.	Зевают. Покачивают головой из стороны в сторону.

Плечи поднимали, Ручками махали,	Поднимают плечи. Руки перед грудью, «ножницы».
Коленки сгибали,	Согнуть ноги в коленях.
К груди прижимали.	Обхватить руками ноги, прижать.
Носочками подвигали, Ножками подрыгали. Не хотим мы больше спать	Носки на себя, от себя поочередно. Вытянуть ноги, потрясти ими. Пальчиками или ладошками показать.
Будем весело играть	Хлопки в ладоши.

Малыши - крепыши (выполняется стоя около кроваток)

Малыши – крепыши вышли по – порядку.	Шагаем на месте
Малыши – крепыши Делают зарядку. Руки вверх, руки вниз, Дружно наклонились.	Руки - в стороны, сгибаем руки в локтях. Поднимаем руки вверх, опускаем, наклон вниз, коснуться коленок.
Еще раз, еще раз, Ровно распрямились. Влево, вправо поворот – В стороны посмотрим.	Повторить, выпрямиться. Повороты в стороны.
Еще раз, еще раз, В стороны посмотрим.	Повороты в стороны.
Вот так, вот так Дружно мы шагаем! Вот так, вот так Дружно подрастаем!	Ходьба на месте. Встать на носки, руки вверх, потянуться.