

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

«Добрый день! Скорей проснись! Солнцу шире улыбнись!»

Такими словами приветствуем мы, воспитатели, просыпающихся детей. Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает оздоровительно-закаливающий эффект.

Гимнастика после сна проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности; профилактики плоскостопия; закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки.

Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют комплексы, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации. Дошкольники охотно перевоплощаются в разных животных, изображая их движения и повадки, с удовольствием выполняют упражнения и с предметами и без. Например, с поролоновым мячом, который на время превращается в снежок, или со звездами, вырезанными из упаковочной бумаги. А если предмет спрятать под подушку или в детскую обувь, то проведение зарядки начнется с сюрпризного момента.

Воспитатель сопровождает показ упражнений объяснением. Количество повторений каждого движения зависит от желания и физического состояния детей. Комплекс проводится в течение 5-7 минут. (Комплексы подобраны из методической литературы).

## ПОТЯГИВАНИЕ

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Потянутся, вытягивая позвоночник.

Тихо-тихо колокольчик позвени,

Всех мальчишек и девчонок разбуди.

Все проснулись, потянулись

И друг другу улыбнулись.

## НАРИСУЙ РАДУГУ

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево. Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.

Что за чудо-красота,

Расписные ворота!

В небе радуга повисла,  
Как цветное коромысло!

## ГРОМ

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.  
Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. Перейти в исходное положение.  
По дорожкам пыль летит!  
Гром грохочет, гром гремит!  
Спрячемся от грома,  
Громкого такого!

## КОРАБЛИКИ

Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, руки под подбородком.  
Приподняться, прогнуть спину. Вытянуть прямые руки перед собой и покачаться.  
В голубенькой рубашке  
Бежит по дну овражка  
Веселый ручеек.  
Запустим мы кораблики,  
Бумажные кораблики,  
И путь их так далек.

## КИСОНЬКА-МУРЫСОНЬКА

Педагог произносит слова, дети выполняют движения.  
На скамейке у окошка  
Улеглась и дремлет кошка.  
Дети изображают кошку, свернувшуюся калачиком.  
Киска, глазки открывай!  
День зарядкой начинай!  
Перекатываются с одного бока на другой. Лежа на спине, поднимают голову, затем поворачивают ее вправо-влево.  
Захотела наша кошка  
Когти поточить немножко.  
Лежа на спине, поджимают согнутые ноги, подтягивая колени к животу.  
Подняв рук вверх, делают пальцами царапающие движения.  
Потянула кошка лапки,  
Убедилась: все в порядке.  
Стоя на коленях и опираясь на ладони, дети поочередно поднимают выпрямленные ноги.  
Кошка хвостиком махнет,  
Поворачивают голову вправо-влево.  
Спинку плавно разогнет.

Прогибают и выгибают спину.  
После разминки – надо подкрепиться,  
Молока из блюдечка следует выпить.  
Дети изображают, как кошка лакает молоко: стоя на четвереньках, сгибают  
руки и опускают голову и плечи.  
Кошка умывается, лапкой утирается.  
Сидят, скрестив ноги «по-турецки», и имитируют движения умывающейся  
кошки.  
Чешется за ухом.  
Может, это муха?  
Муху надо бы поймать.  
Не мешает пусть играть.  
Приподнимаясь на коленях, выполняют хватательные движения руками,  
сначала медленно и плавно, затем более активно.  
Со скамейки кошка – прыг!  
И поймала муху вмиг!

## ПРОСЫПАЛОЧКА-ЗАРЯЖАЛОЧКА

Педагог произносит слова, дети выполняют движения.	
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	
Крепко кулачки сжимает,	
Руки выше поднимаем.	Медленно поднимают руки вверх, быстро
сжимая	
и разжимая кулаки.	
Сильно-сильно потянись.	
Солнцу шире улыбнись!	Вытягивают руки, потягиваются.
Потянулись! Улыбнулись!	
Наконец-то мы проснулись!	
Добрый день!	
Пора вставать!	
Заправлять свою кровать.	Встают с кровати