

**Гимнастика пробуждения после дневного сна  
для младшей группы в летний период.**

**ИЮНЬ**

**Комплекс №1 «Солнечные зайчики»**

(Гимнастика после сна с элементами массажа; выполняется сидя на кровати; ноги по-турецки).

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

**Комплекс № 2 «Тили-тили-тили-дон»**

(Движения выполняются в соответствии со словами).

Тили-тили-тили-дон,  
Что за странный перезвон.  
То будильник наш звенит,  
Просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону.  
Нам гимнастика нужна,  
Помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись.  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.  
И еще один разок,  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.

Ножки мы подняли,  
На педали встали.  
Быстрее педали я кручу,  
И качу, качу, качу.  
Очутились на лугу.  
Крылья пестрые порхают,  
Это бабочки летают.

Встанем у кровати дружно.  
И посмотрим мы в окно.  
Шел петух по двору,  
Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»  
Крыльями похлопал,  
Ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему.  
Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»  
Наши ножки, наши ножки  
Побежали по дорожке.

### **Комплекс № 3 «Медвежата»**

Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись  
И в медвежонка превратись (*поворачиваются направо, затем налево*).  
Медвежата в чаще жили,  
Головой своей крутили!  
Вот так. Вот так  
Головой своей крутили (*повороты головой*).  
Вот мишутка наш идет,  
Никогда не упадет.  
Топ-топ, топ-топ,  
Топ-топ, топ-топ (*имитация ходьбы*).

Мед медведь в лесу нашел –  
Мало меду, много пчел (*махи руками*).  
Мишка по лесу гулял,  
Музыканта повстречал.  
И теперь в лесу густом  
Он поет под кустом.

### **Дыхательная гимнастика.**

Глубокий вдох,  
На выдох: «М-М-М».  
Были медвежатами,  
Станьте же ребятами.

### **Комплекс № 4 «Спортсмены»**

1. Потягивание.

2. «Штангисты».

И.п. – лежа на спине, руки к плечам.  
Вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки.  
Вернуться в и.п.

3. «Футболисты».

И.п. – лежа на спине, колени подтянуты к животу.  
Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу.

4. «Гребцы».

И.п. – сидя, ноги врозь, руки к плечам.

Наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и.п.

5. «Велосипедисты».

И.п. – лежа на спине.

Поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения.

6. «Яхтсмены».

И.п. – лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок.

Поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус.

7. «Борцы» - дыхательное упражнение.

И.п. – сидя по-турецки.

Глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот.

8. «Прыгуны».

5 подпрыгиваний, 5 высоких прыжков.

## ИЮЛЬ

### Комплекс № 5 «Жук»

1. И.П.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел,  
Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

Вот он вправо полетел,  
Каждый вправо посмотрел.  
Вот он влево полетел,  
Каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,  
Не дадим ему присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками «волчок» и встать.

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка,  
Посиди на ней немножко,  
Жук, вот левая ладошка,  
Посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел  
И на потолок присел.

8. Подняться на носки, смотреть вверх.

На носочки мы привстали,  
Но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно,  
Хлоп-хлоп-хлоп.

10. Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог,  
«Ж-ж- ж-ж-ж-ж-ж-ж- ж-ж-ж-ж».

### **Комплекс № 6 «Просыпай-ка»**

Мы проснулись, улыбнулись,  
Первый разик на спине.  
А потом на животе,  
На бочок перевернулись,  
И еще раз потянулись.  
Ноги вверх мы поднимаем  
И тихонько отпускаем,  
А теперь мы с вами дети  
Поедем на велосипеде.  
Подбородком грудь достанем,  
К потолку глаза подняли-  
Влево – вправо посмотрели,  
На кровать тихо сели.  
Руки в стороны подняли,  
Крепко так себя обняли.  
До носочков дотянулись,  
Распрямились и опять  
Будем ножки поднимать.  
А теперь пришла пора  
Дружно встать нам детвора!

### **Комплекс № 7 «Дождь»**

Что такое, что мы слышим?  
Это дождь стучит по крыше.  
А теперь пошел сильнее,  
И по крыше бьет быстрее  
Вверх поднимем наши ручки  
И дотянемся до тучки  
Уходи от нас скорей,  
Не пугай ты нас, детей

*(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).*

*(поднимают руки вверх, потягиваются)*

*(машут руками)*

Вот к нам солнышко пришло,  
Стало весело, светло *(поворачивают голову направо, налево).*  
А теперь на ножки встанем,  
И большими станем  
*(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х-х).*

### Комплекс № 8 «Мишки»

#### 1. В кроватках.

«Потягивание»

Потягушки, потянулись! *(Поднимание рук вверх в положении лёжа)*

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, *(Поднимание ноги вверх в положение лёжа)*

Он стучит в твоё окно.

#### 2. Возле кроваток.

Мишка рассердился и ногою топ... *(Прыжки на двух ногах)*

Мишка косолапый по лесу идёт... *(Ходьба и бег под музыку)*

#### 3. Ходьба по дорожке «Здоровья» *(коврик с пуговицами, массажные коврики).*

#### 4. П/и «Мишка»

Мишка, мишка. Что ты долго спишь?

Мишка, мишка. Что ты так храпишь?

Мишка: Кто здесь песни распевал?

Кто мне спать не давал?

Догоню, догоню *(Убегают умываться).*

## АВГУСТ

### Комплекс № 9 «Добрый день!»

#### 1. Упражнения в постели

Ручки, ножки, щечки, ушки очень любят потягушки.

Мы погладим их легонько и проснемся потихоньку.

Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки.

Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко.

Глазки вверх мы поднимали, и моргали, и моргали.

Глазки, глазки, добрый день! Просыпаться нам не лень!

Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой

Все погладили, ребятки, и подергали немножко!

Ушки, ушки, добрый день! Просыпаться нам не лень!

Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой,

Все погладили, ребятки, и похлопали немножко!

Щечки, щечки, добрый день! Просыпаться нам не лень!

С ручкой правой поиграем, с ручкой левой поиграем –

Пальчики соединяем, а потом разъединяем.

Ручки, ручки, добрый день! Бить в ладоши нам не лень!

Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой

Все погладили, ребятки, и потопали немножко!  
Ножки, ножки, добрый день! Дружно топать нам не лень!  
Значить будем просыпаться, умываться, одеваться!

## 2. Ходьба по дорожке со следами

На ноги встанем все - сразу подрастем.  
На ноги встанем все и вот так пойдём.  
Спинка прямо - взгляд вперед. Не стучи ногами.  
Научились так ходить и покажем маме.

## 3. Упражнение «Зарядка»

А сейчас все по порядку встанем дружно на зарядку.  
Руки в стороны, согнули,  
Вверх подняли,  
Через правое плечо, через левое еще.  
Дружно присели, пяточки задели.  
На носочках поднялись, помахали,  
Спрятали за спину их, оглянулись:  
Через правое плечо, через левое еще.  
Дружно присели, пяточки задели,  
На носочках поднялись, опустили руки вниз. (Дети выполняют движения по тексту.)

## 4. Дыхательное упражнение "Веселый мячик"

И.п.: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с воображаемым мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, при выдохе произнести "у-х-х-х" (5 раз).

## 5. Водные процедуры - обширное умывание (руки, лицо).

## Комплекс № 10 «Улетают сны в окошко»

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,  
Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись, улыбнулись.  
Тянем ручки, тянем ушки,  
Ручкой облачка достали и немного выше стали!  
Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить  
Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить.  
Справа, слева, и вверху, за спиной и внизу.  
А теперь мы все - собачки. На коленочки встаем.  
И виляем все хвостом.  
А теперь мы с вами - зайки: из кровати вылезайте,  
Становитесь босиком и попрыгайте легко.

## Дыхательное упражнение:

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:  
Носиком вдохнули *(делаем носом вдох)*.  
Ротиком подули *(3-4 раза)*.  
Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.  
Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.  
Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!

## Комплекс № 11 «Урожай»

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Подсолнух» — Посреди двора золотая голова.

*И.п. — о.с. 1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.*

«Морковь» — За кудрявую косу Ее из норки я тащу.

*И.п. — стоя на коленях. 1- наклон вперед, руки вперед- вниз; 2- вернуться в и.п.*

«Репка» — «Круглый бок, желтый бок, Сидит на грядке колобок».

*И.п. — с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.*

«Картошка» - И зелён, и густ на грядке вырос куст. Покопай немножко — под кустом картошка.

*И.п. — лёжа на спине. 1- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.*

«Капуста» - Лоскуток на лоскуток - зелёная заплатка,

*1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.*

«Пугало». Кто стоит на палке С бородою из мочалки. Ветер дует- он шумит, Ногами дёргает, скрипит»

*Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.*

## Комплекс № 12 «Я на солнышке лежу»

Солнышко проснулось

И нам всем улыбнулось *(дети улыбаются).*

Вспомним солнечное лето,

Вспомним вольную пору.

Вспомним речку голубую

И песок на берегу.

*(Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреваются на солнышке»).*

Я на солнышке лежу,

Я на солнышко гляжу.

Только я все лежу,

И на солнышко гляжу *(лежа на животе, движения ногами).*

А теперь поплыли дружно,

Делать так руками нужно *(движения руками).*

Вышли на берег крутой,

И отправились домой *(имитация ходьбы).*

Дыхательная гимнастика:

«Гребля на лодке» *(сидя, ноги врозь)*

вдох — живот втянуть *(руки вперед),*

выдох — живот выпятить *(руки в стороны). (5-6 раз).*

А теперь гуськом, гуськом!

К умывальнику бегом.