

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 48»**



**область**

**ла: воспитатель**

**I квалификационной категории  
Ильинская Диана Витальевна**

**Основная цель гимнастики после дневного сна - поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику плоскостопия, продолжать работу по укреплению здоровья детей.**

**Задачи:**

- Устранить некоторые последствия сна (отечности, вялость, сонливость и др.).**
- Увеличить тонус нервной системы.**
- Усилить работу основных систем организма (сердечно - сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).**
- Проводить работу по профилактике плоскостопия.**

Гимнастика пробуждения  
после дневного сна -  
С 1 ПО 15 СЕНТЯБРЯ

## "МЫ ПРОСНУЛИСЬ"

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)
  2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)
  3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)
  4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)
- Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.



*Гимнастика пробуждения  
после дневного сна -  
С 15 ПО 30 СЕНТЯБРЯ*

## **"БАБОЧКА"**

*Спал цветок*

*И.п.: сидя на корточках, вместе под  
щекой, глаза закрыты, голова  
наклонена.*

*И вдруг проснулся*

*И. п.: то же. Медленно открыть  
глаза, опустить руки через стороны,  
встать.*

*Больше спать не захотел*

*И. п.: стоя. Повороты головы  
вправо-влево, показать пальчиком  
«не захотел».*

*Потянулся, улыбнулся,  
Взвился вверх и полетел*

*Дети выполняют движения по  
тексту.*

*(2-3 раза)*



*Гимнастика пробуждения после дневного сна  
С 1 ПО 15 ОКТЯБРЯ*

### **«ПРОБУЖДЕНИЕ СОЛНЫШКА»**

1. «Солнышко просыпается» - и. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. «Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза)

3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях.

Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. «Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)

6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)



*Гимнастика пробуждения после дневного сна  
С 15 по 31 ОКТЯБРЯ*

**«ПРОБУЖДЕНИЕ СОЛНЫШКА» № 2»**

1. «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.
2. «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и. п.
3. «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.
4. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз-вверх-вниз.
5. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.
6. «Солнышко смеется» - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.
7. «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону. (Повторить 2 раза)



*Гимнастика пробуждения после дневного сна*

**С 1 ПО 15 НОЯБРЯ**

## **«ЗАЙЧЬКА – ЗАЙЧИШКА»**

**1.** «Зайчье, подбодрись,  
серенький, потянись»

**И. п.:** стоя, руки вдоль туловища.

**Приподняться на носки, руки через стороны  
вверх.**

**2.** «Зайчье, повернись,  
серенький, повернись»

**И. п.:** стоя, руки на поясе. Повороты  
туловища вправо-влево, затем в и. п.

**3.** «Зайчье, попляши,  
серенький, попляши»

**И. п.:** то же. Мягкая пружинка.

**4.** «Зайчье, поклонись,  
серенький, поклонись»

**И. п.:** то же. Наклоны туловища вперед.

**5.** «Зайчье, походи,  
серенький, походи»

**И. п.:** то же. Ходьба на месте.

**6.** «Пошел зайка  
по мосточку»

**Ходьба по ребристой доске.**

**7.** «Да по кочкам,  
да по кочкам»

**Ходьба по резиновым коврикам. 5 притопа.**



Гимнастика пробуждения после дневного сна  
С 15 ПО 30 НОЯБРЯ

## «ВЕТЕРОК»

1. «Ветерок» - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево.  
Звукоподражание «фу-у-у».
2. «Полет ветерка» - и. п.: то же.  
Развести руки в стороны.
3. «Ветерок играет» - и. п.: то же, упор руками на локти.
4. «Ветерок гонит тучи» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.
5. «Большие серые тучи» - и. п.: то же.  
Подняться на высокие четвереньки.
6. «Ветер дует на полями, над лесами и садами» - обычная ходьба переходящая в легкий бег.





*Гимнастика пробуждения после дневного сна  
С 15 ПО 31 ДЕКАБРЯ*

## «ЛЕСНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ»

### ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

1. «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. «Зайчишки-трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
3. «Волчек-серый бочок» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.
4. «Лисички-сестрички» - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.
5. «Елочки большие и маленькие» - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.



*Гимнастика пробуждения после дневного сна  
С 15 ПО 31 ДЕКАБРЯ*

## «ЛЕСНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ»

### ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

1. «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. «Зайчишки-трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
3. «Волчек-серый бочок» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.
4. «Лисички-сестрички» - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.
5. «Елочки большие и маленькие» - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.



*Гимнастика пробуждения после дневного сна*

**ЯНВАРЬ**

## **«ПУТЕШЕСТВИЕ СНЕЖИНКИ»**

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.
2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.
3. «Снежинки-балеринки» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.
4. «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.
5. «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.



Гимнастика пробуждения после дневного сна  
ФЕВРАЛЬ

## «ПУТЕШЕСТВИЕ СНЕЖИНКИ»

### ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.
2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.
3. «Клубок снежинок» - и. п.: сидя на кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.
4. «Снежинки-самолетики» - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.
5. «Метель замывает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».
6. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз. Ходьба по ворсистому коврику с притоном и поглаживанием ступни о коврик.



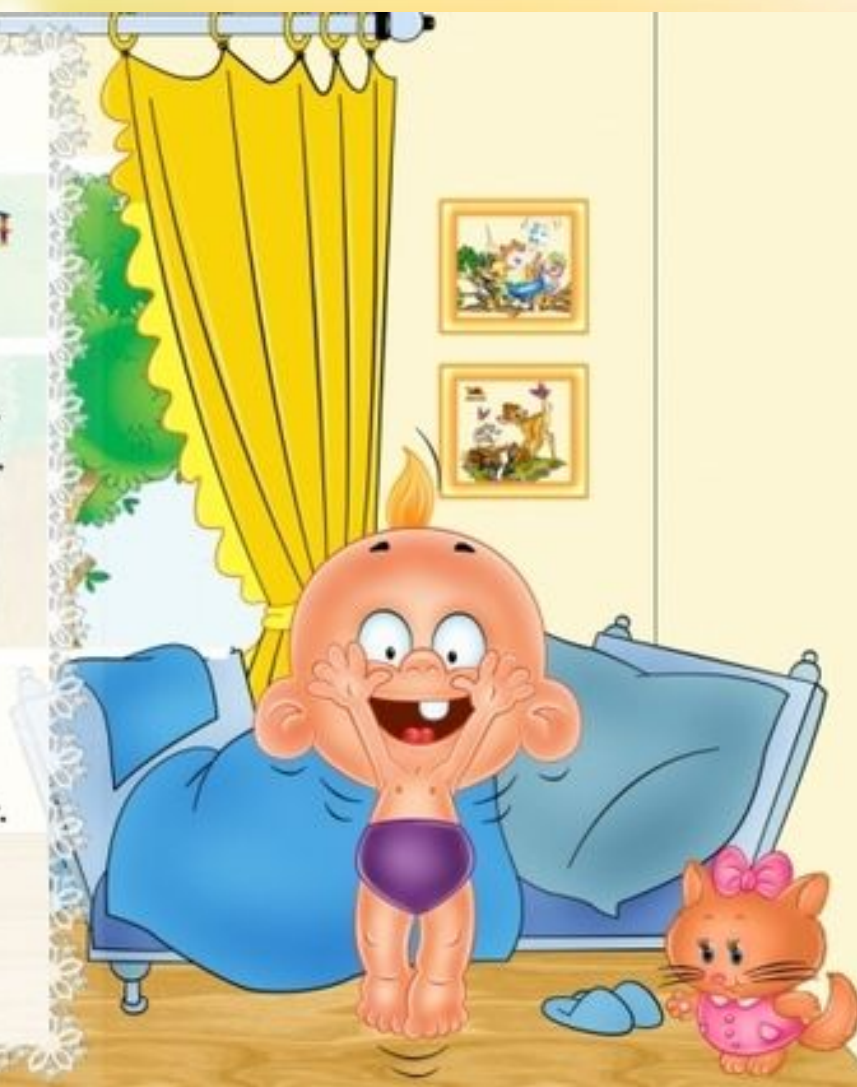
*Гимнастика пробуждения после  
дневного сна  
С 1 по 15 марта*

## **КИСКИ ПРОСЫПАЮТСЯ**

*1. «Киски просыпаются» -  
и.п. -вытянуться в кроватке,  
прогнуть спину, вытянуть вверх  
руки, перевернуться с боку на бок.*

*На ковре котята спят,  
Просыпаться не хотят.  
Вот на спинку все легли,  
Расшались тут они.  
Хорошо нам отдыхать,  
Но уже пора вставать.*

*2. Без босиком из спальни в группу.  
Потянулись, быстро встали,  
На носочках побежали...*



*Гимнастика пробуждения после  
дневного сна*

*С 15 по 30 марта*

## **ЛОХМАТЫЙ ПЕС**

*1. Игры с одеялом - и.п. - дети  
прячутся под одеяло, и так 2-3 раза*

*Вот идет лохматый пес,  
А зовут его - Барбос!  
Что за звери здесь шалят?  
Переловит всех котят.*

*2. Легкий массаж - погладить руки,  
ноги от пальчиков вверх, разгладить  
спинку, грудь.*

*3. Ходьба по «дорожкам здоровья»-*

*Зашагали ножки, топ, топ, топ!  
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!  
Ну-ка веселее, топ, топ, топ!  
Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!  
Топают ножки, топ, топ, топ!  
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!  
Это наши ножки, топ, топ, топ!*



*Гимнастика пробуждения после  
дневного сна  
С 1 по 15 апреля*

## **ИГРА**

*Собираем детвору  
Поиграть в одну игру.*

*- и.п. лежа на спине -поднимать руки в  
стороны и вверх;*

*Покажите мне, ребята,  
Как в лесу живут зверята. -  
поочередно поднимать то одну, то  
другую ногу.*

*Как лисенок просыпается,  
-потянуться,*

*Как бельчонок умывается,  
- «умываться»,*

*Как зайчонок поскакал,  
- поочередное поднятие ног в  
быстром темпе.*

*Как волчонок побежал.  
->бежать» ногами в воздухе.*



Гимнастика пробуждения после дневного сна  
С 15 по 30 апреля

## ЗАЙЦЫ

*И.п.* -дети стоят возле своих кроваток.

*Скачут, скачут во лесочке -прыжки на месте,*

*Зайцы -серые клубочки. - руки возле груди, прыжки,*

*Прыг-скок,прыг-скок - прыжки вперед-назад,*

*Встал зайчонок на пенек*

*Всех построил по порядку, - стать прямо, руки опустить,*

*Стал показывать зарядку.*

*Раз! Шагают все на месте -шаги на месте,*

*Два! Руками машут вместе. -махи руками «ножницы»,*

*Три!Присели, дружно встали, -приседание,*

*Все за ушком почесали -почесать за ухом,*

*На четыре потянулись -руки вверх,потянулись,*

*Пять! Прогнулись и нагнулись -прогнуться,наклон вперед,*

*Шесть! Все встали дружно в ряд ,-идем к дорожке здоровья,*

*Зашагали,как отряд. -шагаем по дорожке.*







Спасибо!

Лара