

Дистанционная консультация



**КОМПЛЕКСЫ
гимнастики пробуждения**

Воспитатель: Лучко Н.А



Цели и задачи гимнастики пробуждения:

- ▶ 1) помочь детям снять сонное состояние, пробудить его в интересной форме.
- ▶ 2) способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных, закаливающих, профилактических мероприятий
- ▶ 3) воспитывать у детей созидательное отношение к своему здоровью.
- ▶ 4) усилить деятельность всех органов и систем организма.



Комплекс № 1 «Зайчик»



1. Самомассаж

Тушки-татушки, испекли ватрушки - водим руками вверх-вниз, как музыкант, играющий на тарелках,

На окно поставили - руки с определённым усилием опускаются на живот

Остывать оставили - машем кистями рук

А пшеничный пирожок — он на опарышке взмешён - руки нежно прощипать-промять от живота до плеч

Так высоко-о-оконько-высок! - руки поднимаются к макушке

2. **Жили-были зайчики** – 3 пальца в кулак, указательный и средний – ушки.

На лесной опушке – хлопают в ладоши.

Жили-были зайчики – показывают уши.

В беленькой избушке - показывают домик.

Мыли свои ушки, - трут уши.

Мыли свои лапочки, - моющие движения ладонями рук.

Наряжались зайчики, - движение ладоней сверху вниз по туловищу.

Надевали тапочки – показывают.

3. **Ходьба по дорожке «Здоровья»** (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска и т.п.)



Комплекс № 2 «Кошечка»

1. Наша кошечка проснулась

Потянулась, оглянулась, - потягивание

С боку на бок повернулась –

(Имя, отчество воспитателя) улыбнулась - повороты с боку на бок

Есть у кошки лапки,

Лапки – цап-царапки - руки вверх – сжимание и разжимание пальцев

2. И.п. –на четвереньках.

«Кошечка веселая» – спину прогнуть вниз, голову поднять,

«Кошечка сердитая» – спину выгнуть вверх, голову опустить

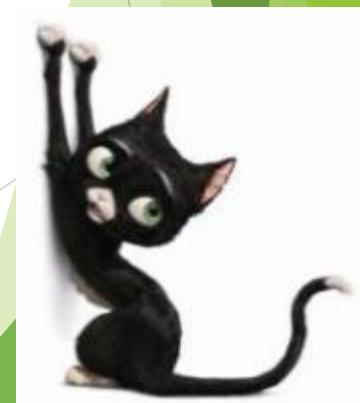
3. Вы шагайте-топайте,

По лужицам не шлепайте

В грязь не заходите

Сапожек не мочите - Ходьба на месте возле кроваток

4. Ходьба по дорожке «Здоровья»



Комплекс № 3 «Лягушата»



1. Потягунушки, потягунушки,

Поперек толстунушки, - потягивание

А в ножки – ходунушки, - массаж ног

А в ручки – хватунушки – массаж рук

2. Мы лягушки-попрыгушки,

**Неразлучные подружки - подняться на носочки, присесть
потянуться, присесть**

Животы зеленые, с детства закаленные – повороты в стороны.

Мы не хнычем, мы не плачем – наклоны в стороны

Целый день по лужам скачем,

Спортом занимаемся! - прыжки на месте возле кроваток

3. Мы – веселые лягушки- мы лягушки попрыгушки:

«Ква- Ква» (прыжки с продвижением вперед)

4. Ходьба по ребристой дорожке.



Комплекс № 4 «Мышата»



1.Тише мыши, кот на крыше,

А котята еще выше. - потягивание

Кот пошел за молоком,

А котята кувыркком, - мягкие похлопывания по телу ладошками

Кот пришел без молока,

А котята Ха-ха-ха! — перекатывание с бока на бок

2.Мышки сушек засушили, - руки над головой в круг, наклоны

Мышки мышек пригласили, - руки вперед, в стороны, вниз

Мышки сушки кушать стали,

Зубы сразу же сломали. - приседание

3.Убегал мышонок целый день от кошки, - бег на месте

Разболелись у него очень сильно ножки. — массаж ног ладонями

4.Ходьба по дорожке «Здоровья»





Комплекс № 5 «Собачка»

1. Массаж и самомассаж (в парах):

Посмотрите, дождь полил и щеночка намочил - поглаживание по спине

Он бежит к себе домой весь до ниточки сырой - поколачивание пальчиками

«АВ АВ АВ», Меняются местами и действие повторяется

2. Щенок по кличке Шарик,

Веселый, беззаботный, - наклоны

За бабочкой гонялся

У дома в подворотне – бег на месте

И также беззаботно

Щенок за ней гонялся, - прыжки на месте

Играя, не заметил,

Как в луже оказался. – приседание



Эпо дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, ребристая доска и т.п.)



Комплекс № 6 «Мишки»

1. Мишка, Мишка, лежебока!

Спал он долго и глубоко, - потягивание

Зиму целую проспал,

И на елку не попал, - повороты право-лево

И на санках не катался,

И снежками не кидался, - имитация бросания снежков

Все бы мишеньке храпеть.

Эх ты, мишенька-медведь! – глубокие вдохи и выдохи, как при рентгене

2. Мишка шлепает по лужам,

Потому что неуклюжий, - имитация походки медведя

Не умеет Мишка лужи

Аккуратно обходить. – топают ногой, как по луже

3. Парный массаж.

Ой, ой, ой! Дождь полил, медвежонка намочил - поглаживание по спине

Мишка топает домой весь до ниточки сырой – постукивание пальчикам

4. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска и т.п.)



Комплекс № 7 «Солнышко»

1. Самомассаж.

Мы проснулись, - трем глазки

Потянулись, - потягивание

Вместе солнцу улыбнулись. - улыбаться

Здравствуй, солнышко,

Колоколнышко! – водить руками от плечей к животу, от живота к плечам

2. Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату. – руки вверх, потягивание на носочках.

Мы захлопаем в ладошки

Очень рады солнышку. – прыжки с хлопками.

3. Точечный массаж – массируем крылья носа.

4. Ходьба по дорожке «Здоровья»





Комплекс № 8 «Петушок»

1. Самомассаж (в кроватках)

Потянушки-потягушки,

Кто тут сладкий на подушке? - потягивание

Кто тут нежится в кроватке? – поглаживание руками тела снизу вверх

Чьи тут розовые пятки? – массаж пяток

Это кто же тут проснулся,

Кто так сладко потянулся? – потягивание

2. Петя-Петя-петушок,

Золотой гребешок, - повороты туловища

Масляна головушка,

Шелкова бородушка, - повороты головой

Что ты рано встаешь,

Голосисто поешь, - наклоны вперед-назад

Детям спать не даешь! – руки вверх, потягивание на носочках

3. Точечный массаж – массирование мочек и ушей

4. Ходьба по дорожке «Здоровья»





Комплекс № 9 «Жуки»

1. В кроватках

Жили-были два жука. Два жука.

Жизнь была у них легка: - потягивание

Пляшут, взявшись за бока,

Полевого трепака, - перекачивание с бока на бок

Дразнят ос и паука. – руки вверх, потрясти ими

Ничегошеньки не боятся,

Всё жужжат и веселятся – Два жука. – ноги вверх – «велосипед»

2. По коленочкам ударим – тише, тише, тише. – ладошки стучат по коленкам

Ручки, ручки поднимаем выше, выше, выше. – руки поднимаем вверх

Закрутились наши ручки, снова опустили. – «фонарики», опустить руки

Покружились, покружились и остановились. - покружились

3. Ходьба по дорожке «Здоровья»

