

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  
С1 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. Бег босиком из спальни в группу.  
Потянулись, быстро встали,  
На носочках побежали...*



*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 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 кровати.*
- 5. «Большие серые тучи» - и. п.: то же.  
Подняться на высокие четвереньки.*
- 6. «Ветер дует на полях, над лесами и садами» - обычная ходьба переходящая в легкий бег.*



*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 кроватки, 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*

**С 1 ПО 15 НОЯБРЯ**

## **«ЗАЙНЬКА – ЗАЙЧИШКА»**

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

**И. п.:** стоя, руки вдоль туловища.  
**Приподняться на носки, руки через стороны  
вверх.**

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

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

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

**И. п.:** то же. Мягкая пружинка.

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

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

**5. «Зайшка, 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 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 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 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 50 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.*

*(2-5 раза)*

