

Бодрящая гимнастика



с детьми старшего
дошкольного возраста

п. Авнюгский
Детский сад «Берёзка»
Воспитатель
Шумилова Светлана Юрьевна

“Ожившие игрушки” *На кровати:* С ПО

1) И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; слегка приподнимаем голову; поворот вправо-влево, на подушку.

2) Затем они стали потягиваться и разминаться: дети заводят руки за голову, потягиваются, сгибают руки, ноги в коленях, делают скручивающиеся движения.

3) “Ванька-встанька – неваляшка”. Весело раскачиваются в разные стороны; лежа на спине, обхватив колени, дети раскланиваются вперед-назад.

4) “Плюшевые мишки” ; встать на высокие четвереньки, ходьба на месте, имитируют движения медведей.

На полу:

5) “Куколки”. Дети шагают вокруг себя на прямых ногах, руки внизу, кисти рук слегка в стороны.

б) Упражнения на дыхание, закрывают и открывают глаза, расслабляются.

«Кто это у нас просыпается» *В кровати.* С ПО

Под негромкую музыку воспитатель будит детей, дети потягиваются, воспитатель предлагает разбудить руки и напомнить им, что сегодня у них праздник.

Дети хлопают в ладоши, потирают друг о друга руки (моются), снимают и надевают колечки, браслеты, часы, застегивают замочки и браслеты на часах. Руки будят лицо: дети потирают глаза, брови, нос и уши. Лицо развеселилось – дети гримасничают языком, губами. Руки будят ноги; поглаживают их, похлопывают. Руки приглашают ноги на праздник. Ноги радостно делают “велосипед” в воздухе, затем встают и отправляются в дорогу.

«Медвежонок косолапый» в постели С

ПО

Медвежонок косолапый
Спал в берлоге рядом с мамой
А когда весна наступила,
Медведица сына будила:
- Медвежонок, ты вставай
И зарядку выполняй!
С боку на бок повернись,
И на спинку ты ложись.
Глазки сонные протри
И головку подними.
Влево, вправо посмотри,
Лапки к солнышку тяни.
А теперь скорей садись
И вперед ты наклонись.
Нужно лапки разминать,
Чтобы бегать и скакать.
А теперь пора вставать,
Из берлоги вылезать!

Дети лежат на боку, свернувшись калачиком.

Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину.

протирают глазки, чуть голову назад, поднимая подбородок кверху.

Повороты головы в стороны, руки поднять вверх.

Сели на кровати, наклонились, достали ступни ног руками.

Разминаем подошвы и пальчики ног.

Встают, идут одеваться.

«Спал цветок» в постели С ПО

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.: то же. Повороты головы вправо-влево, показать пальчиком «не захотел». Потянулся, улыбнулся, Взвился вверх и полетел
Дети выполняют движения по тексту. (2-3 раза)

- 1) «Котята просыпаются». И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. поднимают правую руку, затем левую, потянуться, в и. п. (потянули передние лапки) .
- 2) «Потянули задние лапки». И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.
- 3) »Потянули передние лапки». И. п. : лежа на спине, поднять по очереди руки вверх.
- 4) «Ищут маму-кошку». И. п. : сидя в кровати по турецки. приподнять голову, поворот головой влево-вправо, и в и. п.
- 5) »Котенок сердитый» И. п. : стоя на четвереньках. приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.
- 6) «Котенок ласковый». И. п. : стоя на четвереньках. голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

«Проснулись» *на кровати, ноги по – турецки*

С

ПО

Наконец – то мы проснулись,	Протирают глаза кулачками.
Сладко, сладко потянулись,	Потягиваются.
Чтобы сон ушел, зевнули,	Зевают.
Головой слегка трянули.	Покачивают головой из стороны в сторону.
Плечи поднимали,	Поднимают плечи.
Ручками махали,	Руки перед грудью, «ножницы».
Коленки сгибали,	Согнуть ноги в коленях.
К груди прижимали.	Обхватить руками ноги, прижать.
Носочками подвигали,	Носки на себя, от себя поочередно.
Ножками подрыгали.	Вытянуть ноги, потрясти ими.
Не хотим мы больше спать	Пальчиками или ладошками показать.
Будем весело играть	Хлопки в ладоши.

"Мы проснулись" *в постели* С ПО

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.

«Солнечные зайчики» *на кровати, ноги по – турецки* С ПО

Встало солнышко с утра

Детям тоже встать пора!

Ручки к солнышку протянем,
С лучиками поиграем.

Вдруг сквозь наши пальчики
К нам прискачут зайчики.

Солнечные, не простые,
Зато скачут как живые:

По лобику к височкам,
По носику, по щечкам
По плечикам, по шейке,
И даже по коленкам!

Ладонками мы хлопали
И зайчиков хватали,
Но к солнышку лучистому
Зайчишки ускакали!

Соединяем кончики пальцев рук,
изображая шар, поднимаем руки вверх.
Разводим руки в стороны.

Руки поднимаем вверх, вращаем кистями
«фонарики», смотрим на руки.

Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь
ладонками лица.

Изображаем зайчиков: руки в кулачки,
указательный и средний пальцы вверх -
ушки, пошевелим «ушками».

Легко постукиваем кончиками пальцев

Хлопаем в ладошки,
Хватательные движения

Руки поднимаем вверх, пальчики
«растопыриваем», вращаем кистями.

«Дождик»

С

ПО

А) Потягивание в кроватях.

Б) Массаж спины:

Дождик бегаёт по крыше -

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше -

Бом! Бом! Бом!

- Дома, дети, посидите -

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите - Бом!

Бом! Бом!

Посчитайте, поиграйте -

Бом! Бом! Бом!

А уйду - тогда гуляйте:

Бом: Бом: Бом:

Ходьба по извилистой дорожке.

*Дети встают друг за другом
"паровозиком" и похлопывают друг
другу ладошками по спинкам.*

Постукивают пальчиками.

Легко постукивают кулачками.

Растирают ребрами ладоней - "пилят".

*Кладут ладони на плечи ребенка,
стоящего впереди, и разминают
пальцами его плечи.*

*Поглаживают спину мягкими
движениями ладоней.*

«СНЫ» *в кровати:*

С

ПО

Улетели сны в окошко,

Убежали по дорожке.

Ну, а мы с тобой проснулись

И проснувшись, улыбнулись.

Давно пора вставать.

Сон закончился - встаем!

Но не сразу.

Сначала руки проснулись и потянулись.

С боку на бок повернулись, -

И на спинку все легли расшатались как могли.

Выпрямляются ножки,

Поплясали немножко.

Ручки вверх и ножки вверх,

Пошалить сейчас не грех.

«Вставать пора» *сидя в постели* С

ПО

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.
Лоб мы тоже разотрем,
Ладоньку ставим козырьком.
Вилку пальчиком делай,
Массируй ушки ты умело.
Знаем, знаем, да-да-да,
Нам проснуться уж пора!

«Зарядка» *в постели* С

ПО

1. Колобок.

И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1- 3- группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4- вернуться в и.п.

2. “Рыбка”.

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.

На счет 1- 3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 - вернуться в и.п.

3. “Кошечка”.

И.п.: стоя на четвереньках.

На счет 1-2 - прогнуть спину вниз, на счет 3-4 - выгнуть спину вверх.

4. “Носок — пяточка”.

И.п.: сидя на кровати, перекатить, поставить сначала ноги на носки, затем на пятки.

5. «Снежинки» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, разводим ноги и руки в стороны.