

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ

для группы раннего возраста



«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 носочках.

«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)

«Солнышко»

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, перекатываться 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 кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

Обычная ходьба босиком.

«Пробуждение солнышка»

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)

«Зайка – зайчишка»

- | | |
|--|--|
| 1. «Зайка, подбодрись, серенький, потянись» | И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх. |
| 2. «Зайка, повернись, серенький, повернись» | И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п. |
| 3. «Зайка, попляши, серенький, попляши» | И. п.: то же. Мягкая пружинка. |
| 4. «Зайка, поклонись, серенький, поклонись» | И. п.: то же. Наклоны туловища вперед. |
| 5. «Зайка, 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. 3 притопа. |