

Консультация для воспитателей.

«Гимнастика после сна»

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.



Гимнастика после сна- это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребенка. Гимнастика после сна является закаливающей процедурой.

Комплекс 1

1. «Глазки просыпаются».

Глазки нужно открывать,

Чудо чтоб не прозевать.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2 – зажмурить глаза;

3-4 – широко открыть глаза. 6 раз.

2. «Ротик просыпается».

Ротик должен просыпаться,

Чтоб пошире улыбаться.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2 – открыть широко ротик;

3-4 – закрыть ротик и улыбнуться. 6 раз.

3. «Ручки просыпаются».

Ручки кверху потянулись,

До солнышка дотянулись.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2 – поднять правую руку вверх;

3-4 – отвести правую руку вверх за голову.

То же левой рукой. 6 раз.

4. «Ножки просыпаются».

Будем ножки пробуждать,

Их в дорогу собирать.

И.п. – лежа на спине, руки вверху.

1-2 – потянуть на себя правую ногу носком.

3-4 – и.п.

То же левой ногой. 6 раз.

5. «Вот мы и проснулись».

К солнышку мы потянулись

И друг другу улыбнулись!

И.п. – встать около кровати на коврик.

1-4 – поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.

Комплекс 2

1. «Потягушечки».

Вот почти мы все проснулись

И в кроватке потянулись.

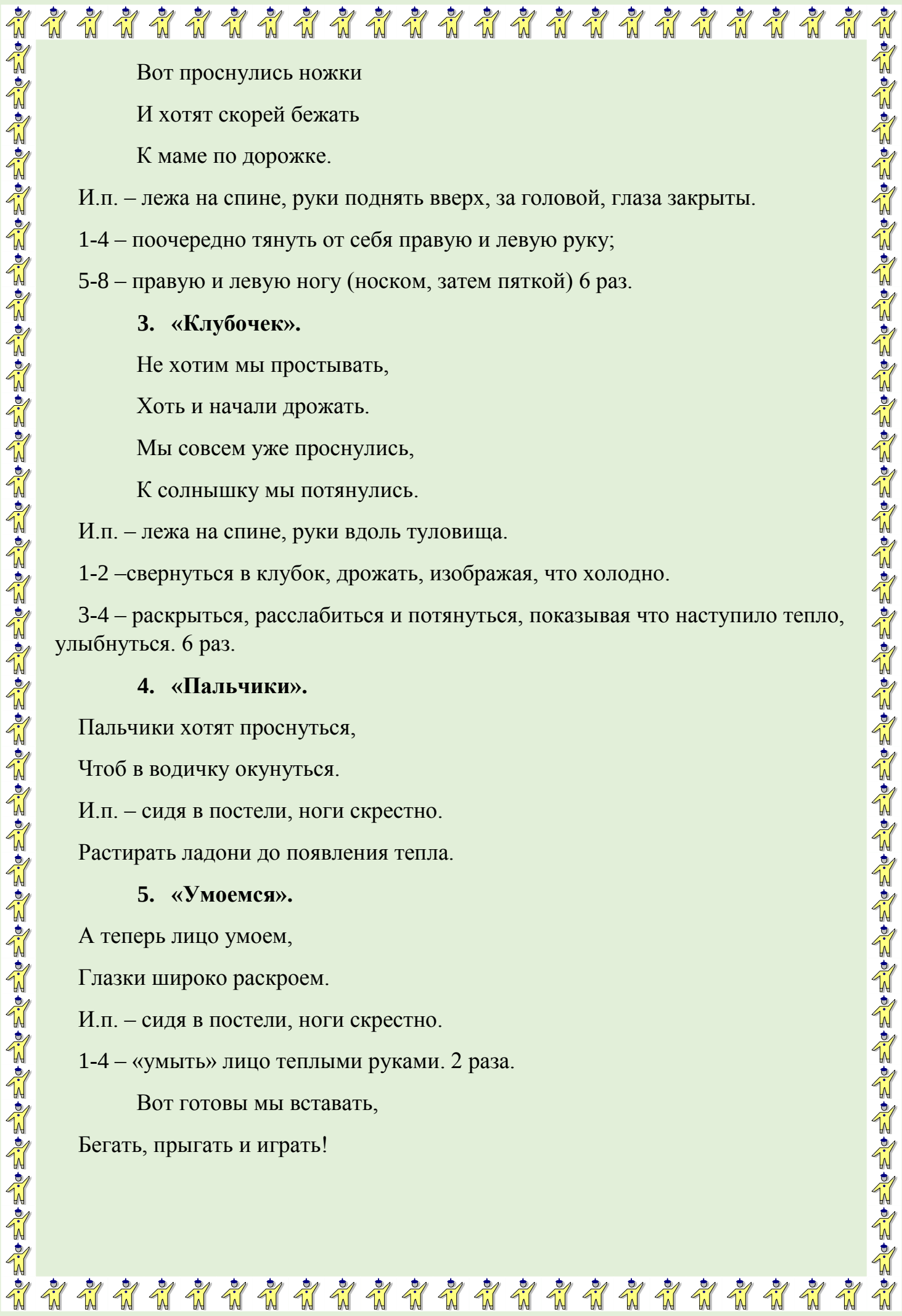
И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты.

1-2 – потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник.

3-4 – и.п. 6 раз.

2. «Проснулись».

Вот проснулись ручки,



Вот проснулись ножки

И хотят скорей бежать

К маме по дорожке.

И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты.

1-4 – поочередно тянуть от себя правую и левую руку;

5-8 – правую и левую ногу (носком, затем пяткой) 6 раз.

3. «Клубочек».

Не хотим мы простывать,

Хоть и начали дрожать.

Мы совсем уже проснулись,

К солнышку мы потянулись.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2 – свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно.

3-4 – раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая что наступило тепло, улыбнуться. 6 раз.

4. «Пальчики».

Пальчики хотят проснуться,

Чтоб в водичку окунуться.

И.п. – сидя в постели, ноги скрестно.

Растирать ладони до появления тепла.

5. «Умоемся».

А теперь лицо умоем,

Глазки широко раскроем.

И.п. – сидя в постели, ноги скрестно.

1-4 – «умыть» лицо теплыми руками. 2 раза.

Вот готовы мы вставать,

Бегать, прыгать и играть!

Комплекс 3

1. «Глазки просыпаются».

Слегка глазки растираем,

А потом сладко зеваем.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-4 – слегка погладить закрытые глаза.

5-8 – сделать расслабляющий звук зевоты. 4 раза.

2. «Головка проснулась».

Мы почти уже проснулись

И друг другу улыбнулись.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2 – поворот головы на подушке вправо.

3-4 – и.п.

5-6 – поворот головы на подушке влево.

7-8 – и.п.

При повороте головы улыбаться друг другу. 6 раз.

3. «Ручки проснулись».

Потянулись мы немножко.

Здравствуй, солнышко в окошке!

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – поднять правую руку вверх.

2-3 – потянуть правую руку.

4 – опустить правую руку на постель.

То же для левой руки. 6 раз.

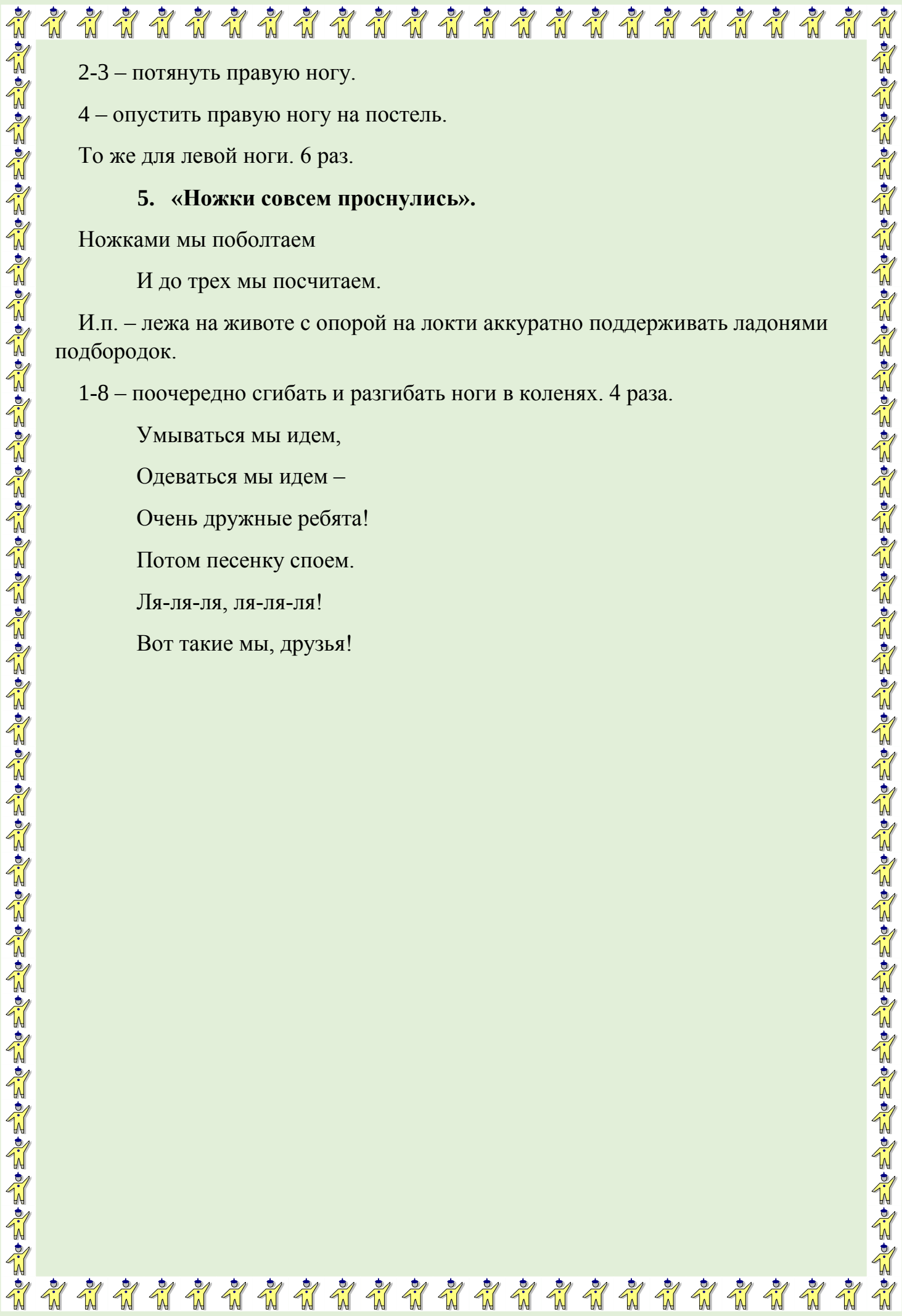
4. «Ножки потянулись».

Хотим тоже потянуться

И совсем-совсем проснуться.

И.п. – то же.

1 – поднять правую ногу вверх.



2-3 – потянуть правую ногу.

4 – опустить правую ногу на постель.

То же для левой ноги. 6 раз.

5. «Ножки совсем проснулись».

Ножками мы поболтаем

И до трех мы посчитаем.

И.п. – лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддерживать ладонями подбородок.

1-8 – поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. 4 раза.

Умываться мы идем,

Одеваться мы идем –

Очень дружные ребята!

Потом песенку споем.

Ля-ля-ля, ля-ля-ля!

Вот такие мы, друзья!