

Гимнастика пробуждения Просыпаемся и улыбаемся

Глазки открываются,
Реснички поднимаются. (Легкий массаж лица.)
Дети просыпаются,
Друг другу улыбаются.
(Поворачивают голову вправо - влево.)
Дышим ровно, глубоко
И свободно, и легко.
(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)
Что за чудная зарядка -
Как она нам помогает,
Настроенье улучшает
И здоровье укрепляет.
(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).
Крепко кулачки сжимаем,
Руки выше поднимаем.
(Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки).
Сильно - сильно потянитесь.
Солнцу шире улыбнитесь!
(Вытянув руки, потягиваются)
Потянулись! Улыбнулись!
Наконец - то мы проснулись!
Добрый день!
Пора вставать!
Заправлять свою кровать.

(Легкий массаж лица.)
Дети просыпаются,
Друг другу улыбаются.
(Поворачивают голову вправо - влево.)
Дышим ровно, глубоко
И свободно, и легко.
(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)
Что за чудная зарядка -
Как она нам помогает,
Настроенье улучшает
И здоровье укрепляет.
(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).
Крепко кулачки сжимаем,
Руки выше поднимаем.
(Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки).
Сильно - сильно потянитесь.
Солнцу шире улыбнитесь!
(Вытянув руки, потягиваются)
Потянулись! Улыбнулись!
Наконец - то мы проснулись!
Добрый день!
Пора вставать!
Заправлять свою кровать.

Гимнастика пробуждения Поднимайся детвора

Поднимайся, детвора!
Завершился тихий час,
Свет дневной встречает нас.
Мы проснулись, потянулись
Приподняли мы головку,
Кулачки сжимаем ловко.
Ножки начали плясать,
Не желаем больше спать.
Обопремся мы на ножки,
Приподнимемся немножко.
Все прогнулись, округлились,
Мостики получились.
Ну, теперь вставать пора,
Поднимайся, детвора!
Все по полу босиком,
А потом легко бегом.
Сделай вдох и поднимайся,
На носочки поднимись.
Опускайся, выдыхай
И еще раз повторяй.
Стопу разминай –
Ходьбу выполняй.
Вот теперь совсем проснулись
И к делам своим вернулись

Ребятки, просыпайтесь!
Глазки, открывайтесь!
Ножки, потянитесь!
Ручки, поднимитесь!
Мы сначала пойдем
Очень мелким шажком.
А потом пошире шаг,
Вот так, вот так.
На носочки становись,
Вверх руками потянись.
Выше ноги поднимай
И как цапелька шагай.
«Самолетики»
на аэродроме сидели,
а потом они полетели.
Долго-долго по небу летали,
Затем приземлились –
Устали.
Мячик прыгал
Высоко – высоко...
Покатился
Далеко – далеко...
Он юлою закрутился,
Вот уже остановился.
Ах, как бабочки летают,
И танцуют, и порхают.
Вдруг замрут,
Не шевелятся,
На цветок они садятся.
Наконец-то мы проснулись
И к делам своим вернулись.

Гимнастика пробуждения

«Бодрость»
Эй, ребята, что вы спите?
Просыпайтесь, не ленитесь!
Прогоню остатки сна,
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна –
Помогает здорово.

Смотрим вправо, смотрим влево,
Наклони головку вниз.
Смотрим вправо, смотрим влево,
В потолок оглянись.

Сядем ровно, ножки вместе,
Руки вверх и наклонись:
Наклонитесь, подтянитесь,
Ножки слушайтесь, не гнитесь.

А теперь тихонько сели,
Друг на друга посмотрели,
Улыбнулись, оглянулись
И на тапочки наткнулись.

Сжали пальчики, раскрыли,
Много раз так повторили,
Выполняйте поскорее-
Станут пальчики сильнее.

Руки словно два крыла,
Шагом марш вокруг стола
Прямо к водным процедурам,
А потом и за дела.

Просыпайтесь, потянитесь,
На бок повернитесь.
Слегка приподнимитесь,
А потом – садитесь.
А теперь вставайте,
Движенья друг за другом начинайте.
По кругу шагаем
И руки поднимаем.
Затем трусцой передвижение,
И дальше – легкое кружение.
Врассыпную
Всем подвигаться пора,
Поднимитесь на носочки детвора!
Куда хотите, туда и шагайте, потом на пятках путь продолжайте.
Теперь остановитесь
И вниз наклонитесь.
Выпрямляясь, глубоко вздохните,
И еще раз повторите.
продолжайте.
Теперь остановитесь
И вниз наклонитесь.
Выпрямляясь, глубоко вздохните,
И еще раз повторите.
Теперь можно приседать,
И кружиться, и скакать.
Затем к танцу приступить
И фигурой удивить.

Гимнастика пробуждения

Сон закончился – встаем!
Но не сразу.
Сначала руки
Проснулись, потянулись.
Выпрямляются ножки,
Поплясали немножко.
На живот перевернемся,
Прогнемся.
А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.
Немножко поедем
На велосипеде.
Голову приподнимаем,
Лежать больные не желаем.
Раз, два, три и точно в раз
На коврик нужно нам попасть.
Этот коврик необычный,
Пуговичный, симпатичный.
Этот коврик очень важный.
Он лечебный, он массажный.
Потопчитесь, походите
И немножко пробегите.
Теперь по полу пойдём
На носках, на пятках,
На внешней стороне стопы,
А потом вприсядку!
Мы трусцою пробежим,
Потанцевать чуть-чуть хотим.
После легкого круженья
Фигуру сделаем на удивленье.
Грудную клетку
Поднимаем-опускаем,
Вдох и выдох выполняем.
Окончательно просыпаемся
За дела принимаемся! С уважением!

Эй, ребята, что вы спите?
Просыпайтесь, не ленитесь!
Прогоню остатки сна,
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна –
Помогает здорово.

Смотрим вправо, смотрим влево,
Наклони головку вниз.
Смотрим вправо, смотрим влево,
В потолок оглянись.

Сядем ровно, ножки вместе,
Руки вверх и наклонись:
Наклонитесь, подтянитесь,
Ножки слушайте, не гнитесь.

А теперь тихонько сели,
Друг на друга посмотрели,
Улыбнулись, оглянулись
И на тапочки наткнулись.

Сжали пальчики, раскрыли,
Много раз так повторили,
Выполняйте поскорее-
Станут пальчики сильнее.

Руки словно два крыла,
Шагом марш вокруг стола
Прямо к водным процедурам,
А потом и за дела

