

*Значение гимнастики  
пробуждения для  
детей дошкольного  
возраста*

- Пробуждение – является одним из важнейших моментов способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка.
- Гимнастика после сна направлена на правильное постепенное пробуждения ото сна. А так же является закаливающими процедурами. Гимнастика после сна помогает детям поднять настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушения осанки и плоскостопия.
- Комплексы гимнастики после сна основан на уже имеющиеся навыки , двигательном опыте ребенка. Длительность проведения гимнастики должна составлять 7-15 минут.

# *Гимнастика после сна состоит из несколько частей:*

- Комплекс упражнений для разминки в постели(гимнастика пробуждения)*
- Дыхательная гимнастика*
- Ходьба по массажным дорожкам, самомассаж.*

- *Цель данных упражнений – активизировать физиологические системы, активизирует функции дыхательного аппарата. А также является закаливающей процедурой и профилактикой нарушения осанки и плоскостопия.*
- *Регулярность выполнения оздоровительных упражнений – залог здоровья наших детей.*

# *Предлагаем вам комплекс гимнастики после сна*

- Гимнастика пробуждения происходит под звуки плавной музыки. Музыка вызывающие приятные положительные эмоции (пение птиц, шум леса, моря, классическая музыка для детей).*
- Или под словесное сопровождение*

# Медвежата

- Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись  
И в медвежонка превратись  
**(поворачиваются направо, затем налево).**  
Медвежата в чаще жили,  
Головой своей крутили!  
Вот так. Вот так  
Головой своей крутили  
**(повороты головой).**  
Вот мишутка наш идет,  
Никогда не упадет.  
Топ-топ, топ-топ,  
Топ-топ, топ-топ.  
**(имитация ходьбы).**
- Мед медведь в лесу нашел –  
Мало меду, много пчел  
**(махи руками).**  
Мишка по лесу гулял,



# Я на солнышке лежу



- Солнышко проснулось  
И нам всем улыбнулось  
**(дети улыбаются).**  
Вспомним солнечное лето,  
Вспомним вольную пору.  
Вспомним речку голубую  
И песок на берегу

взрослый говорит: «Повернись на живот, пусть твоя спинка погрееется на солнышке».

# Дождь

- Что такое, что мы слышим?  
Это дождь стучит по крыше.  
А теперь пошел сильнее,  
И по крыше бьет быстрее  
**(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладонке другой).**  
Вверх поднимем наши ручки  
И дотянемся до тучки  
**(поднимают руки вверх, потягиваются)**  
Уходи от нас скорей,  
Не пугай ты нас, детей  
**(машут руками)**
- Вот к нам солнышко пришло,  
Стало весело, светло  
**(поворачивают голову направо налево)**



(Движения выполняются в соответствии со словами).



- Тили-тили-тили-дон,  
Что за странный перезвон.  
То будильник наш звенит,  
Просыпаться нам велит.
- Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону.  
Нам гимнастика нужна  
Помогает здорово.
- Мы проснулись, потянулись.  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.  
И еще один разок,  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.
- Ножки мы подняли,  
На педали встали.  
Быстрее педали я кручу,  
И качу, качу, качу.  
Очутились на лугу.  
Крылья пестрые порхают,



# Зайчик

- Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись  
И в зайчишку превратись  
**(поворачиваются направо, затем налево).**
- Чтобы прыгнуть дальше всех,  
Зайка лапки поднял вверх.  
Потянулся и .... прыжок  
**(тянутся, лежа на спине,  
опускают руки вниз).**  
На спине лежат зайчишки,  
Все зайчишки шалунишки:  
Ножки дружно все сгибают,  
По коленкам ударяют.
- Вот увидел он лисичку,  
Испугался и затих  
**(прижать руки к груди,  
затаить дыхание).**
- Мы лисичку обхитрим,  
На носочках побежим



# Дыхательная гимнастика

- «Гребля на лодке» (*сидя, ноги врозь*)  
вдох – живот втянуть (*руки вперед*),  
выдох – живот выпятить (*руки в стороны*). (5-6 раз).
- А теперь гуськом, гуськом  
К умывальнику бегом.