

**гимнастика  
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

# Гимнастика после сна состоит из несколько частей:

- 1) Комплекс упражнений  
для разминки в постели  
(гимнастика  
пробуждения)
- 2) Дыхательная  
гимнастика
- 3) Ходьба по  
массажным дорожкам

**ГИМНАСТИКА**  
после  
**ДНЕВНОГО СНА**



Конец

Далее

активизировать физиологические системы, активизирует функции дыхательного аппарата. А также является закалывающей процедурой и профилактикой нарушения осанки и плоскостопия.

Регулярность выполнения

[Назад](#)

# 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).

Гимнастики  
пробуждения

# 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.

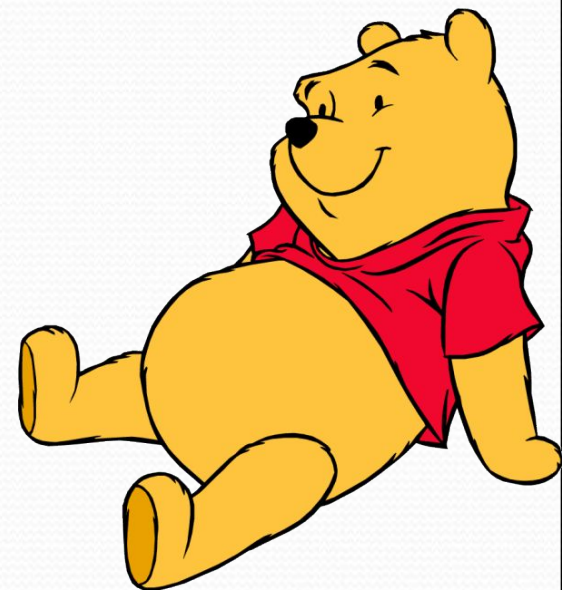
Топ-топ, топ-топ,

Топ-топ, топ-топ.

**(имитация ходьбы).**

Мед медведь в лесу нашел –

Мед медведь в лесу нашел –



# **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».

Я на солнышке лежу,  
Я на солнышко гляжу.  
Только я все лежу.

# Бужды

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

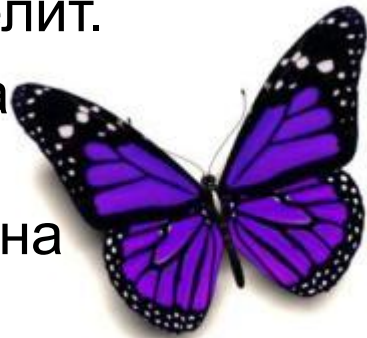






Тили-тили-тили-дон,  
Что за странный перезвон.  
То будильник наш звенит,  
Просыпаться нам велит.

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.



# Зай

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,

И подумал и затих

**Назад**

**(руки к груди,**

**затаить дыхание).**



[Увеличить](#)

# Дыхательная гимнастика



## Бегемотик

Выполнять упражнение можно лежа или сидя. Кладем ручку ребенка на диафрагму, дыхание происходит через нос, дайте ребенку последить, как его ладошка, то поднимается, то опускается, а сами приговаривайте стишок (в зависимости от исходного положения):

Сели (легли)  
бегемотики, потрогали  
животики.



# Воздушный шарик

Воздушный

шарик. Ребенок лежит на спине, ручки положив на животик.

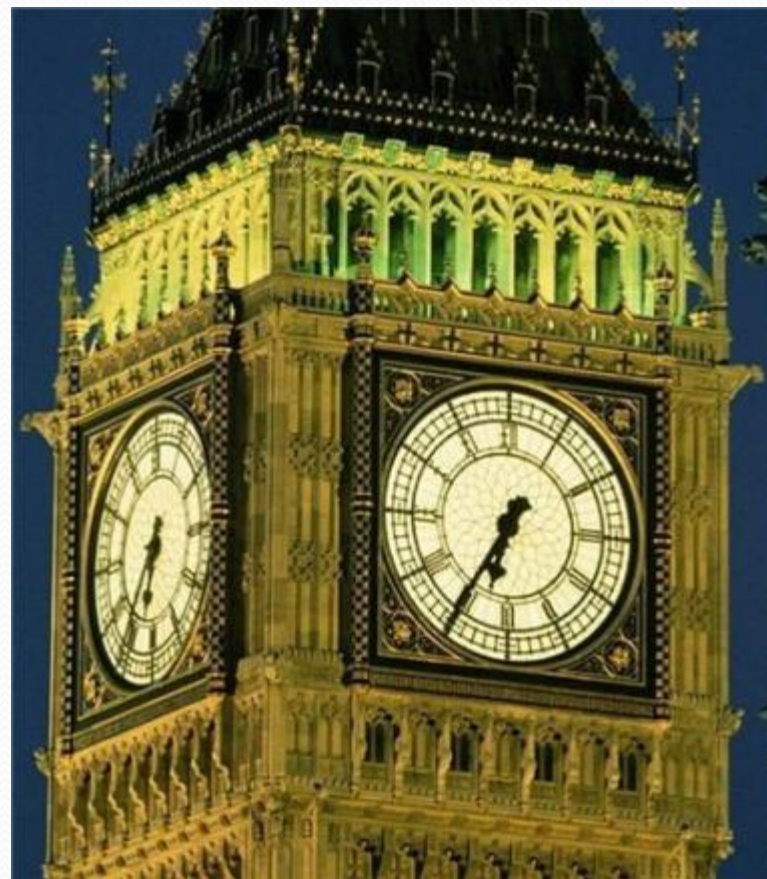
Вы можете составить ему компанию.

Вдыхаем воздух и надуваем животик, как шарик. Теперь задерживаем дыхание на 5 счетов, а затем постепенно сдуваем живот-шарик. И опять задерживаем дыхание. Всего нужно надуть 5



# Башенные Часы.

Становимся, слегка расставив ноги в стороны, руки опущены. Теперь пришло время часам заработать: произносим «тик-так, тик-так» и машем курами вперед назад.



# Ворона

**Ворона.** Ребенок стоит, ИП такое же, как и в предыдущем упражнении. С вдохом широко разводим в стороны руки-крылья, а на выдохе громко каркаем,



# Паровозик Чух-чух-чух

**Паровозик Чух-чух-чух.** После статичных упражнений можно и немного походить. Тем более это упражнение всем известное и малышами очень любимое. Малыш наверняка захочет быть паровозом, а мама с папой могут стать вагончиками. Изображаем согнутыми в





# Кидалки

**Кидалки.** В дыхательной гимнастике можно использовать и некоторый спортивный реквизит, например, мяч. Становимся, руки с мячом находятся на уровне груди. На выдохе кидаем мячик максимально далеко от себя, при этом помогаем себе голосом «ууухххх». Достаточно будет сделать 5-6 таких



# Дерево в ветреный день

Дерево в ветреный день. Садимся на колени или на пятки (как малышу удобнее), следим за осанкой. При вдохе руки поднимаем над головой, а во время выдоха опускаем вниз, слегка



# Хомячок

**Хомячок.** Какому ребенку не нравится симпатяга хомячок с круглыми щечками.

Предложите ему на несколько минут побыть таким щекастым другом. Помните. Как Хома в сказке переходил речку с щеками, полными гороха. Надуваем щеки побольше, а теперь делаем несколько шагов по комнате. Переправились на тот берег, удаем до щекам



Назад

Спасибо за

внимание!



СПАСИБО!