

***Карточка
гимнастики пробуждения
после дневного сна
для детей 4-5 лет***



1-й комплекс «Жук»

И.п.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел,
Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

Вот он вправо полетел,
Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел.

Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,
Не дадим ему присесть.

Направление рукой вниз сопровождают глазами. Жук наш приземлился.

И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок») и встать. Зажужжал и закружился «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка,
Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка,
Посиди на ней немножко.

Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел
И на потолок присел.

Подняться на носки, смотреть вверх

На носочки мы привстали,
Но жучка мы не достали.

Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно,
Хлоп-хлоп-хлоп.

Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог,
«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке».



2-й комплекс

«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. Повторить 4 раза.

«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. Повторить 6 раз.

«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 на постель правую руку. То же для левой руки.

Повторить 6 раз.

«Ножки проснулись». Хотим тоже потянуться и совсем-совсем проснуться.

И. п. - то же. 1 - прямую правую ногу поднять вверх; 2-3 - потянуть правую ногу; 4 - опустить правую ногу на постель. То же для левой ноги. Повторить 6 раз.

«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. Повторить 4 раза.

Умываться мы идем,

Одеваться мы идем –

Очень дружные ребята!

Потом песенку споем.

Ля-ля-ля, ля-ля-ля!

Вот такие мы, друзья!

Дыхательные упражнения.

«Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».





«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«Ворона». И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

