

Гимнастика после сна.

(Звучит тихая музыка)

Пробуждение:

Птичка села на окошко,

Разбудить решила нас.

Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть в прятки.

Бодрящая гимнастика

(Дети ложатся поверх одеял на спину, далее следует выполнение движений по тексту)

Наши сонные ладошки

Просыпались понемножку,

В прятки весело играли —

Пальцы в кулачок сжимали.

Пальчики на наших ножках

Знают в парке все дорожки.

Проверяют — где там пятки,

И играют с нами в прятки.

Мы почти уже проснулись,

Наши ручки потянулись,

Помахали над простынкой,

Дружно спрятались за спинку.

Сцепим ручки мы в «замочек»

У себя над головой.

Правый, левый локоток

Мы сведем перед собой.

Не хотят коленки спать,

Им давно пора вставать.

Мы коленки выставляли,

Быстро ножки выпрямляли.

Наши ротки — молчок,

Тренируем язычок:

Его спрячем и покажем.

«Добрый день!» — мы звонко скажем.

Будем глубоко дышать,

С шумом воздух выдувать.

Наши носики проснулись,

Мы друг другу улыбнулись!

(встают на коврики рядом с кроватью)

«Вырастем большими». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить четыре-пять раз.

Закаливающие процедуры

Ходьба по ребристой дорожке «Здоровье»

Ваня в валенках гулял.

Прыгал, бегал и скакал.

Ваня с горочки скатился,

Валенок с ноги свалился.

Ваня крикнул: «Эй, стой!»

В чем теперь пойду домой? ».

Бег. Ходьба на носочках, пятках. С высоким подниманием колена, перепрыгивание с кочки на кочку.

Общеразвивающие упражнения .

«Ручками похлопаем, ножками потопаем». И. п. – ноги слегка расставить, руки опущены. Выполнить четыре хлопка в ладоши, одновременно топая ногами. Вернуться в и. п. (5 раз).

«Посмотри на валенки»

И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз, сказать: «Вижу!» ». Вернуться в и. п. (5 раз).

«Нам в валенках не холодно »

И. п. – ноги слегка расставить, руки вниз. Восемь – десять подпрыгиваний, скачки с мягким приземлением в чередовании с ходьбой (4-5 раз)

Упражнения для глаз.

Крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз)

Быстро моргать глазами 1-2 мин.

Отвести глаза вправо- влево, вверх- вниз.

Дыхательная гимнастика.

«Ух, какие валенки»

Встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо подтянуться, подняться носки-вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню- выдох. Выдыхая произносить «у-х-х-х-х» (повторить 4-5 раз).

"Ах, какие валенки».

И. п. ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах»5-6 раз.