

Российская Федерация
Красноярский край
Управление образования администрации г. Минусинска
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 19 «Хрусталик» комбинированного вида»
662606, г. Минусинск, ул. Тимирязева, 3А

Гимнастика после сна

Воспитатель:
Горяева Татьяна Ивановна
Высшая категория

г. Минусинск, 2020г.

Овощи.



Ах, какой же урожай, *(Дети стоят лицом в круг)*
Побыстрее собирай. *(Правой рукой выполнить хватательное движение и опустить руку в другую сторону)*
Выкопай картошку с грядки, *(Имитировать копание огорода)*
Чтобы было всё в порядке.
Огурцы сорви быстрее, *(Наклониться, правой рукой «сорвать огурец»)*
Чтобы съесть их поскорей. *(Движение зубами с закрытым ртом)*
Срежь капусту, посоли, *(Правую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак, выполнить движение рукой справа – налево)*
Маму с папой угости. *(Отвести поочерёдно руки вправо – влево)*
Выдерни морковь, редиску, *(Имитировать выдёргивание овощей)*
Поклонись им в пояс низко. *(Выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо)*
Ай, какой же урожай, *(Руки приставить к вискам, выполнив наклоны головы)*
Ты в корзину загружай. *(Руки развести в стороны, направив их движение к себе)*

У нас в детском саду.



Поднимайся, детвора!
Завершился тихий час,
Свет дневной встречает нас.
Мы проснулись, потянулись *(потягивания)*
Приподняли мы головку, *(приподняли голову, поворот)*
Кулачки сжимаем ловко. *(сжимание-разжимание кистей)*
Ножки начали плясать, *(движения стопами)*
Не желаем больше спать.
Обопрёмся мы на ножки, *(упр. "мостик" -приподнимание таза)*
Приподнимемся немножко. Все прогнулись, округлились,
Мостики получились. Ну, теперь вставать пора,
Поднимайся, детвора! Все по полу босиком,
А потом легко бегом. Сделай вдох и улыбайся,
На носочки поднимайся. Опускайся, выдыхай
И еще раз повторай.
Ножки смело разминай- *(ходьба на носках, пятках, внешней стор.)*
Ходьбу выполняй. Вот теперь совсем проснулись,
И к делам своим вернулись.

Осень.

Ветерок играет, хлопает, играет.
(Ноги на ширине плеч, через стороны руки поднимаем вверх – вдох, плавно опускаем вниз – выдох)



Ива над рекой грустит, в воду быструю глядит.
на ширине плеч, руки за спиной; наклон вперёд, руки вперёд, голова прямо, и. п.)

Деревья ветерок качает, лист с деревьев облетает. *(Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; при наклоне вправо левая рука плавно вверх; и. п. ; наклон влево и правая рука вверх; и. п.)*

Дождь по лужам моросит, в лужах серебром блестит. *(Серия шагов на месте с пяточки на носок)*

А в берлоге сладким сном спит медведь в лесу густом. *(Приседание на выдохе)*

Одежда.

Вот заходит Мойдодыр, *(Ходьба на месте)*
У меня с ним только мир. *(Сжимать одну ладонь другой)*

Рубашка чистая висит *(Руки поднять вперёд опустить вниз)*

И майка впереди зашита. *(Согнуть правую локте и имитировать шитьё иголкой)*

Он пальцем больше не грозит, *(Грозить пальцем, повороты головой в стороны)*

Что пальто на месте не висит. *(Руки поднять вверх и опустить вниз)*

Шорты, брюки и халат *(Загибать по очереди пальцы)*

В шкафу на вешалке висят. *(Поднять руки и опустить вниз)*

Сарафан, костюм, жилет – *(Поочерёдно загибать пальцы)*

Чище в гардеробе нет. *(Голову поднять вверх, повороты головы в стороны)*



Продукты питания.



Обед мы с бабушкой сварили.

(Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, вверх)

Стол скатертью большой накрыли, *(Наклон впе*

Развести руки в стороны, поставить на пояс, выпрямиться)

Поставили тарелки, положили ложки, *(Повороты в стороны с разведением рук в стороны)*

Налили кошке супа в плошку. *(Наклон с касанием пола руками)*

Все вместе сели мы обедать.

Всех просим наших щей отведать. *(Присели, встали – развели руками в стороны, опустили вниз)*

Дикие животные.

На осеннюю полянку *(Прыгают как зайчики)*

Зайки прискакали.

Высоко-высоко

Зайки прыгать стали.

На осеннюю полянку *(Идут как лисички)*

Подошла лисичка.

Покружилась на носочках *(Кружатся)*

Рыжая сестричка.

На осеннюю полянку *(Бегают на носочках, машут руками, как крыльями)*

Птички прилетали.

Птички прилетали,

Крыльями махали.

На осеннюю полянку *(Хлопают в ладоши)*

Дети прибежали,

Дети прибежали,

Громко хлопать стали.



Зима.

Снежинки серебристые летят, летят, летят

(Поднять руки вверх, пальцы растопырить, опуская руки вниз делать вращение пальцами)

Сугробы высоченные стоят, стоят, стоят.

(Поднять руки через стороны вверх и опустить вниз)

Морозы щиплют щёки, кусают нос и лоб, *(Двумя руками потирают щёки,*

нос, лоб)

Ребята строят горки, *(Поднять руки вверх, пальцы растопырить, опуская*

руки, «вдавливает снег на горке»)

Для Саши и Егорки,

Весело в снежки играют *(Имитация бросания снежков)*

И с друзьями не скучают. *(Развести руки в стороны, показав улыбку)*



Новогодний праздник

Лес притих. Снежок идёт.

Наступает Новый год. *(Ноги врозь, руки внизу.*

Поднимаем медленно руки вверх, потягиваемся, опускаем руки)

А под ёлкой на поляне

Звери водят хоровод. *(Ноги на ширине плеч,*

наклон вперёд, руки сцеплены в замок – потягиваемся, руки перед собой)

А мы по лесу пойдём,

Ёлку выберем, найдём. *(Ноги врозь, руки на поясе. Повороты в стороны с одновременным поворотом головы)*

И красавицу лесную

В сад на праздник принесём. *(Ноги врозь, руки внизу. Поднять руки вверх – наклон вправо, выпрямиться. То же влево)*



Мамин день.

Солнце светит ярко! *(Плавно поднять руки вверх, посмотреть на них)*

Солнце по небу гуляет,

Улыбки мамам посылает. *(Покачивание подняты руками из стороны в сторону)*

Солнышко, за поворот не скрывайся,

Свети, солнышко, лучами переливайся! *(Повороты в стороны с выносом руки)*

Вечер наступает, солнышко садится,

А мамы и дети продолжают веселиться! *(Поднять руки вверх, присесть с одновременным опусканием рук)*

Веселимся, играем,

Мам мы поздравляем! *(Подскоки)*



Насекомые.

Наступил весенний день *(Дети идут по кругу, взявшись за руки)*

На полянке тень да тень.

Жук-пожарник на пожар, *(Бег по кругу)*

Со всех ножек побежал.

А кузнечик прыг да прыг, *(Прыжки с подниманием бедра, руки свободны)*

Во-о-о-т способный ученик.

Гусеница проложила путь *(Ходьба «змейкой» друг за другом по кругу)*

И её нам не вернуть.

Стрекоза кружит над лугом, *(Кружение на месте в кругу, руками выполняют взмахи)*

Машет крыльями с подругой,

А у бабочки крыло, *(Поочерёдные взмахи правой и левой рукой)*

Словно радуга цело.

Насекомые все рады, *(Руки согнуты в локтях на уровне груди, ладони повернуть друг к другу)*

Что весну встречать им надо. *(Руки поднять вверх, ладони повёрнуть друг к другу)*



Литература.

Т. Харченко. «Бодрящая гимнастика для дошкольников. ФГОС», Детство-Пресс, 2019 г.

Интернет-ресурсы, <https://www.maam.ru/detskijasad/-kompleks-gimnastik-probuzhdenie-posle-sna.html>