**Гимнастика пробуждения после дневного сна**

**для детей первой младшей группы**

**Комплекс № 1**

**"Мы проснулись"**

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

**Комплекс № 2**

**"Бабочка"**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Последовательность выполнения упражнения** |
| Спал цветок  | И.п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена.  |
| И вдруг проснулся  | . п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать. |
| И больше спать не захотел  | И. п.: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать пальчиком «не захотел».  |
| Потянулся, улыбнулся, взвился вверх и полетел  | И.п.: стоя. Поднять руки вверх, потянуться, помахать руками. |

**Комплекс № 3**

**«Пробуждение солнышка» первая часть**

1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. «Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. (4 раза)

3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. «Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)

6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

Обычная ходьба босиком.

**Комплекс № 4**

**«Пробуждение солнышка» вторая часть**

1. «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

2. «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя в вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и. п.

3. «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.

5. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.

6. «Солнышко смеется» - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

7. «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону. (Повторить 2 раза)

**Комплекс № 5**

**«Заинька – зайчишка»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Последовательность выполнения упражнения** |
| «Заинька, подбодрись, серенький, потянись»  | И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.  |
| «Заинька, повернись, серенький, повернись»  | И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.  |
| «Заинька, попляши, серенький, попляши»  | И. п.: то же. Мягкая пружинка. |
| «Заинька, поклонись, серенький, поклонись»  | И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.  |
| «Заинька, походи, серенький, походи»  | И. п.: то же. Ходьба на месте.  |
| «Пошел зайка по мосточку»  | Ходьба по ребристой доске. |
| «Да по кочкам, да по кочкам»  | Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.  |

**Комплекс № 6**

**«Ветерок»**

1. «Ветерок» - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

2. «Полет ветерка» - и. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. «Ветерок играет» - и. п.: то же, упор руками на локти.

4. «Ветерок гонит тучи» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.

5. «Большие серые тучи» - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

6. «Ветер дует на полями, над лесами и садами» - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

**Комплекс № 7**

 **«Лесные приключения» часть первая.**

1. «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. «Зайчики – побегайчики» - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.

3. «Зайчишки – трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

4. «Любопытные вороны» - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

5. «Белочки на веточках» - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.

6. «Благородные олени» - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

**Комплекс № 8**

**«Лесные приключения» часть вторая**

1. «Медведь в берлоге» - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. «Зайчишки-трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

3. «Волчок-серый бочок» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

4. «Лисички-сестрички» - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.

5. «Елочки большие и маленькие» - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

**Комплекс № 9**

**«Путешествие снежинки» часть первая**

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

3. «Снежинки-балеринки» - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.

4. «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

5. «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

**Комплекс № 10**

 **«Путешествие снежинки» часть вторая**

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.

3. «Клубок снежинок» - и. п.: сидя на кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.

4. «Снежинки-самолетики» - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.

5. «Метель заметает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».

6. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Мелкие приседания.

**Комплекс № 11**

**Птички**

1.«Птички проснулись». И.п. лежа на спине на кровати. Вып.: руки вытянуть над головой, потянуться.

2.«Птички смотрят друг на друга». И.п.: сидя на постели. Вып.: повернуться в одну сторону, затем в другую, посмотреть все ли птички проснулись.

3.«Птички полетели». И.п.: стоя на постели. Вып.: Взмахи руками вверх-вниз.

**Комплекс № 12**

**Кошечки**

1.«Кошечка просыпается». И.П.: лежа на боку, свернувшись калачиком. Вып.: вытянуть руки и ноги, потянуться.

2. «Кошечка сердится». И.п.: сидя на коленях, опираясь руками о кровать. Вып.: выгнуть спину дугой со звуком ш-ш-ш (расслабиться).

3. «Кошечка ходит». И.п.: стоя на коленях, руки опираются об кровать. Вып.: ребенок выполняет ползание по кровати.

4. «Кошечка играет». И.п.: лежа на спине, руки и ноги вытянуты вдоль туловища. Вып.: повернуться в одну сторону, в другую сторону.

**Комплекс № 13**

**Игра «Зернышко»**

1.И.п.: лежа на кровати, руки и ноги вытянуты. Вып.: свернуться

« калачиком», выпрямиться.

2.И.п.: лежа «калачиком» (сжавшись), обхватив руками колени - «зернышко». Вып.: «Солнышко пригрело, полил дождик». Зернышко проснулось, с удовольствием начинает двигаться, медленно потягивает ножки – «корешки» и ручки – «росточки» и поворачивается к солнышку.

3.И.п.: лежа на постели, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Вып.: медленно подниматься с кровати – «росточки» тянуться к солнышку.

**Комплекс № 14**

**Петушки**

1.«Петушки проснулись». И.п.: лежа на постели, руки и ноги вытянуты. Вып.: « петушки просыпаются, крыльями хлопают» - выполняют хлопки по бокам туловища.

2. «Петушки приветствуют друг друга». И.п.: стоя на кровати, руки на поясе. Вып.: повернуться в одну сторону, произнести: «Ку-ка-ре-ку», повторить в другую сторону.

3. «Петушки клюют зернышки». И.п.: стоя на кровати. Вып.: присесть, постучать пальчиками по коленям.