Комплексы бодрящей гимнастики

Для детей 3 – 5 лет

Разработаны: Полтавченко О.А.

**Цель:** укреплять здоровье детей, вызвать интерес и помочь правильно

выполнять упражнение.

**Развивающая среда:** музыка «Звуки леса», групповая комната,

комната для умывания.

**В кровати.**

С неба солнышко светило, - скинуть одеяло

И ребяток разбудило.

Руки к солнышку тяните, - потягивание, руки в стороны

Постарайтесь, не ленитесь.

Ладошки растираем - садятся, трут ладошки

Руки согреваем. - поочередно гладить ладонью

Погладим наши ручки, против – ую руку от плеча до

Чтоб играли они лучше. запястья

Погладим наши ножки, - гладить ноги, встают с кровати и

Чтоб бегали по дорожке. бегут в центр группы

**Стоя в центре группы.**

У нас славная осанка, - проверка осанки (показ воспитателя.)

Мы свели лопатки. - свести лопатки

Мы походим на носках, - ходьба на носочках.

И пойдем на пяточках. - ходьба на пятках.

Пойдем мягко,

Как лисята.

Ну а если надоест,

То пойдем все косолапо, - ходьба по - медвежьи

Как медведи ходят в лес, на внешнем своде стопы

Потом быстрее мы пойдем, - легкий бег за воспитателем

И после к бегу перейдем.

В заключение в добрый час, - прыжки на месте

Мы попрыгаем для вас.

Руки к солнцу поднимаем,

И вдыхаем - и вдыхаем.

Руки вниз мы опускаем,

Выдыхаем - выдыхаем.

**Цель:** укреплять здоровье детей, вызвать интерес и помочь правильно

выполнять упражнение.

**Развивающая среда:** музыка «Звуки леса», групповая комната,

комната для умывания.

**В кровати.**

С неба солнышко светило, скинуть одеяло

И ребяток разбудило.

Руки к солнышку тяните, потягивание, руки в стороны

Постарайтесь, не ленитесь.

Ладошки растираем, садятся, трут ладошки

Руки согреваем. поочередно гладить ладонью

Погладим наши ручки, против – ую руку от плеча до

Чтоб играли они лучше. запястья

Погладим наши ножки, гладить ноги, встают с кровати и

Чтоб бегали по дорожке. бегут в центр группы

**Стоя в центре группы.**

У нас славная осанка, проверка осанки (показ воспитателя.)

Мы свели лопатки. свести лопатки

Дуб качает головою,

Сосны ветками шумят, наклоны в стороны

И осыпан мокрой хвоей

По утрам осенний сад.

Зашагали ножки топ, топ обычная ходьба

Прямо по дорожке топ, топ

Вот мы как умеем топ, топ, ходьба с поднятием колен

Ну-ка веселее топ, топ.

Мишка косолапый по лесу идет ходьба по - медвежьи

Шишки собирает, песенки поёт. на внешнем своде стопы

Шишка отскочила –

Прямо мишке в лоб остановиться, хлопнуть по лбу

Мишка рассердился

И ногою топ. топнуть ногой

День и ночь бегу, бегу легкий бег за воспитателем

Отдохнуть бы – не могу.

Если мне остановиться,

Море может испариться.

А кузнечик, а кузнечик,

Ну совсем как человечек: прыжки на месте

Скок, скок, за кусток,

Под листок и молчок.

Руки к солнцу поднимаем,

И вдыхаем - и вдыхаем. дыхательные упражнения

Руки вниз мы опускаем,

Выдыхаем - выдыхаем.

**Цель:** укреплять здоровье детей, вызвать интерес и помочь правильно

выполнять упражнение.

**Развивающая среда:** групповая комната, комната для умывания, музыка «Звуки леса»

**В кровати.**

С неба солнце светило

И ребяток разбудило - скинуть одеяло, садятся на кровать

Потянулись мы немножко

Чтоб проснуться нам скорей. - потягивание, руки в стороны

Возьмём снега мы немножко, - имитирование лепки снежков

Снежки слепим мы в ладошках.

Дружно ими побросались, - имитирование, бросание снежков

Наши руки и размялись.

А сейчас ладошки растираем - трут ладошки

Ручки согреваем.

Наши ножки растираем - гладят ноги и встают с кровати

И скорей их согреваем.

**Стоя в центре группы.**

У нас славная спинка - проверка осанки (показ воспитателя)

Мы свели лопатки. - свести лопатки

По ровненькой дорожке - обычная ходьба друг за другом

Шагают наши ножки.

Через снег, через снег - ходьба с поднятием колен

Перешагивают ножки.

Мы на носочках идем, мы идём. - ходьба на носках

Мы держим прямо голову.

Снега много, намело, намело - махи рук стороны

Чтобы зайцу было тепло

Заяц быстро скачет в поле - прыжки на двух ногах

Зайцу весело на воле.

Ну, когда скакать нам надоест

Мы на пятках все пойдём - ходьба на пятках

Топ-топ-топ мы на пяточках идём.

Шагают наши ножки - обычная ходьба с переходом на бег

По снежной дорожке

Всё быстрее, да быстрее

А потом побежали, побежали

Никого не обогнали

В заключение в добрый час - прыжки на носках, на месте

Развлекаем всех прыжками

Прыг-скок, прыг-скок.

А сейчас со снежинкой поиграем - поднятие рук вперёд, вдох

Мы снежинку ловим, ловим

И вдыхаем, и вдыхаем

С ладошки снежинку мы сдуем - выдох на ладошки, опускание рук

Выдыхаем, выдыхаем.

Руки опускаем, опускаем.

**Цель:** укреплять здоровье детей, вызвать интерес и помочь правильно

выполнять упражнение.

**Развивающая среда:** групповая комната, комната для умывания, музыка «Звуки леса»

**В кровати.**

С неба солнце светило

И ребяток разбудило - скинуть одеяло, садятся на кровать

Потянулись мы немножко

Чтоб проснуться нам скорей. - потягивание, руки в стороны

Возьмём снега мы немножко, - имитирование лепки снежков

Снежки слепим мы в ладошках.

Дружно ими побросались, - имитирование, бросание снежков

Наши руки и размялись.

А сейчас ладошки растираем - трут ладошки

Ручки согреваем.

Наши ножки растираем - гладят ноги и встают с кровати

И скорей их согреваем.

**Стоя в центре группы.**

У нас славная спинка - проверка осанки (показ воспитателя)

Мы свели лопатки. - свести лопатки

Вышли дети на парад - обычная ходьба друг за другом

Друг за другом встали в ряд

Как красиво все шагают - ходьба с поднятием колен

Дружно ноги поднимают.

Мы на носочках идем, мы идём. - ходьба на носках

Мы держим прямо голову.

Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети, - приседания

А потом все дружно встали –

Великанами мы стали.

Если я бегу на лыжах,

Детский сад на много ближе. - лёгкий бег

Это с нашего двора - прыжки на двух ногах

Чемпионы – мастера,

Носят прыгалки в кармане,

Скачут с самого утра,

Прыг – да – скок..

Ну, когда скакать нам надоест

Мы на пятках все пойдём - ходьба на пятках

Топ-топ-топ мы на пяточках идём.

В заключение в добрый час

Мы со снежинкой поиграем - поднятие рук вперёд, вдох

Мы снежинку ловим, ловим

И вдыхаем, и вдыхаем

С ладошки снежинку мы сдуем - выдох на ладошки, опускание рук

Выдыхаем, выдыхаем.

Руки опускаем, опускаем.

**Цель:** укреплять здоровье детей, вызвать интерес и помочь правильно

выполнять упражнение.

**Развивающая среда:** групповая комната, комната для умывания, музыка «Звуки леса»

**В кровати.**

Весна, весна красная

Пришла весна ясная скинуть одеяло,

Птицы громко поют

Долго спать не дают. садятся на кровать

Ну-ка дружно все мы сели повороты в стороны,

Друг на друга посмотрели. смотрят друг на друга

Глазками миг - да - миг, закрывают и открывают глаза

Ручками хлоп – да - хлоп, хлопки в ладоши

К груди ножки потянули подтягивают ноги к груди

Раз-два-три,

А потом тихонько, дружно встают с кровати

Все с кровати встали мы.

**Стоя в центре группы.**

У нас славная спинка проверка осанки (показ воспитателя)

Мы свели лопатки. свести лопатки

Ветер дует нам в лицо руки поднять и наклоны в стороны

Закачалось деревцо

Ветер тише, тише, тише,

А деревья - выше, выше. встать на носочки, потянуться

Мы в лесу гуляли обычная ходьба

И медведя повстречали.

Мишка шёл, шёл, шёл ходьба на внешней стопе

На лужайку пришёл, по-медвежье

Он присел землянику съел, сесть на корточки

Землянику съел, поднялся. встать с корточек

Мы медведя испугались бег

Наши ножки побежали

От медведя убежали.

По дорожке дальше мы идём ходьба на носочках

Перед нами водоём.

Вдруг лягушки по дорожке прыжки на двух ногах

Скачут, вытянувши ножки

Ква-ква-ква-ква

Скачут, вытянувши ножки.

Хорошо мы погуляли

А сейчас поиграем

Поднимаем лучик солнышка дыхательные упражнения

Вдыхаем, вдыхаем

Отпускаем лучик

Выдыхаем, выдыхаем.

**Цель:** укреплять здоровье детей, вызвать интерес и помочь правильно

выполнять упражнение.

**Развивающая среда:** групповая комната, комната для умывания, музыка «Звуки леса»

**В кровати.**

Весна, весна красная

Пришла весна ясная скинуть одеяло,

Птицы громко поют

Долго спать не дают. садятся на кровать

Ну-ка дружно все мы сели повороты в стороны,

Друг на друга посмотрели. смотрят друг на друга

Глазками миг - да - миг, закрывают и открывают глаза

Ручками хлоп – да - хлоп, хлопки в ладоши

К груди ножки потянули подтягивают ноги к груди

Раз-два-три,

А потом тихонько, дружно встают с кровати

Все с кровати встали мы.

**Стоя в центре группы.**

У нас славная спинка проверка осанки (показ воспитателя)

Мы свели лопатки. свести лопатки

Ветер тихо клен качает, руки поднять и наклоны в стороны

Вправо влево наклоняет.

Раз наклон и два наклон,

Зашумел листвою клен.

Только в лес мы пришли обычная ходьба, остановится

Появились комары.

Руки вверх – хлопок над головой,

Руки вниз – хлопок другой.

Дальше по лесу шагаем обычная ходьба

И медведя мы встречаем ходьба на внешней стопе

Руки за голову кладём по-медвежьи

И в вразвалочку идём.

Мишка шел, шел, шел,

На лужайку пришёл

Он попрыгал на лужайке

Быстро, ловко, словно зайка. прыжки на двух ногах

Впереди из-за куста

Смотрит хитрая лиса

Мы лисицу обхитрим, бег

На носочках побежим.

Тишина у пруда, упражнение в расслаблении

Не колышется вода,

Не шумят камыши –

Засыпают малыши.

Хорошо мы погуляли ходьба на носочка

А сейчас поиграем

Поднимаем лучик солнышка дыхательные упражнения

Вдыхаем, вдыхаем

Отпускаем лучик

Выдыхаем, выдыхаем.