Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Березовский детский сад №4»

Комплексы авторских тематических зарядок-пробудок для детей 4-7 лет

Инструктор по физической культуре Кобелева И.И.

**Комплексы авторских тематических зарядок – пробудок для детей 4 - 7 лет**

**Общая цель: содействие более легкому пробуждению детей, посредством эмоциональной отзывчивости, массажных и имитационных движений.**

**Тема: «Осень» (с элементами массажа)**

- Детки просыпаются, глазки улыбаются!

Пойдем к зайке в огород, поглядим на грядки (ходьба),

Он весной в снежки играет, (лепят и бросают снежки),

Ну, а летом в прятки (закрывают ладошками глаза)

(поворачиваются друг за другом для массажа)

- А весною в огород зайка с радостью идет (пальчики «шагают» по спинке соседа)

 Он сначала все вскопает (легкое пощипывание),

А потом все разровняет (поглаживание),

Семена посеет ловко («укольчики» пальцами),

Вырастет большой морковка (тянут «дорожку» от шеи к пояснице)

Потрудился, молодец (гладят себя по голове),

Тут гимнастике – конец! (прыжок вверх с поднятыми руками)

 **Тема: «Зима»**

1.- Добрый день! Пора вставать - детям глазки открывать,

Потянулись ручки, ножки, отдохнули мы немножко.

 *(легкое потягивание с поглаживанием детей воспитателем)*

Сон прошел…зима в окошко заглянула в детский сад

С нею мы пойдем играть!

 *(постепенно выходят на общий коврик или прикроватные коврики)*

- Очень холодно зимой, но не мерзнем мы с тобой:

Греем щеки, греем нос, хоть и щиплет нас мороз!

*(легкое растирание)*

- Но его мы не боимся – со снежинками резвимся!

*(махи руками вверх-вниз)*

- Справа, слева, вверх и вниз, хлопай, хлопай – не ленись!

2. –Дети просыпаются, глазки открываются.

Замела зима дороги, но не мерзнут наши ноги.

Друг за другом мы идем: не спешим, не отстаем! *(согнутыми в коленях ногами имитируют ходьбу).*

- Мы старались, мы шагали и в лесочек, вдруг, попали

Воздух глубоко вдохнем, погуляем, отдохнем *(вдох –руки поднять, выдох – опустить).*

- Смотрим вверх, смотрим вниз (движения головой)

В зимнем небе снег кружится, на ладошки нам ложится *(сгибают, разгибают пальчики)*

- Рада, рада детвора, пришла зимушка – зима! (хлопки)

- Мы резвились и играли, снежные комки скатали (раскачиваются, обняв колени руками).

- Будем дружно их считать:1,2,3,4,5! *(одновременно или поочередно на каждой руке загибают пальчики)*

- Много их, не сосчитать!

Сон прошел, пора вставать!

**Тема: «Весна»**

1.- Светит солнышко в окошко, поет песни ручеек,

Отдохнули вы немножко – открывай глаза, дружок! *(поглаживание детей)*

- Потянулись девочки, потянулись мальчики,

Словно лучики у солнца заиграли пальчики. *(сжимают, разжимают кисти рук)*

- Под весенними лучами бабочки проснулись (махи руками).

На скамейке под окошком кошки потянулись. *(стоя на коленях прогибают спинки)*

- Даже мишке - лежебоке не до сна,

Потому что к нам пришла весна (*лапы над головой, легкие наклоны вправо- влево).*

- До свидания, подушки, ждут нас в комнате игрушки! *(ладошками разглаживают подушки)*

2. *(музыкальный фон «пение птиц», движения по тексту)*

–Добрый день, весна пришла,

Солнце светит нам с утра!

Оно вышло из-за тучки, мы протянем к нему ручки.

Ловко ручки мы потрем, себя на бок повернем.

Встанем дружно, руки вниз - к ручейку ты наклонись.

Руки в стороны и вверх, скворушку поймай теперь.

Не поймал – не огорчайся, умываться отправляйся!

**Бодрящая гимнастика «Гномы» (движения по тексту)**

- Солнечный осенний лучик всех зовет вставать,

Чтоб проснуться детям лучше – надо поиграть.

Гному сшили башмачки – пятки вместе, врозь носки.

Гном не стал сидеть на месте: пятки врозь, носочки вместе.

Гном друзей искал в дубраве, повернулись влево, вправо.

В жмурки с ежиком играл - колючки у него считал. *(распрямляют и сжимают кисти рук)*

Гном жуку принес калоши – тихо пожужжим немножко.

Прыгал Гном по тучкам ватным – топаем в своих кроватках.

Встретил Гном сороконожку – побежали понарошку.

Гном уселся в мягкий мох – сделали глубокий вдох.

Вышел Гном с большой гармошкой - поиграл на ней немножко.

В гости Гном собрал друзей – просыпаемся скорей!