

Гимнастика пробуждения для малышей

В кровати

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в зайчишку превратись.
(поворачиваются направо, затем налево)
Чтобы прыгнуть дальше всех,
Зайка лапки поднял вверх.
Потянулся и прыжок.
(тянутся, лежа на спине, опускают руки вниз)

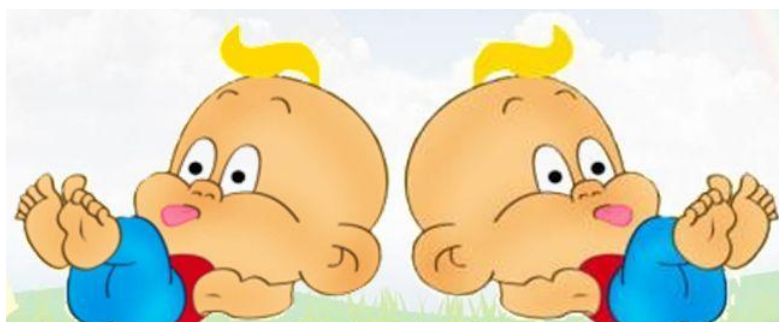


На спине лежат зайчишки,
Все зайчишки шалунишки:
Ножки дружно все сгибают,
По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,
Испугался и затих.
(прижать руки к груди, затаить дыхание)

Стоя на массажном коврике

Мы лисичку обхитрим,
На носочках побежим.
(бег на месте)
Были вы зайчишками,
Станьте ребятами.



Дыхательная гимнастика

«В лесу». И.п.: стоя, руки вдоль тела. Вдох через нос в естественном темпе, выдох затягивается. Во время выдоха произносить с различными интонациями

«Ау-ау-ау».

«Не болей-ка»

В кровати

Сон прошел, и мы проснулись,
Потянулись, улыбнулись:
Руки друг о дружку трем

И в ладошки громко бьем.
Вдаль на палец посмотри,
Близко к носу поднеси.
Раз, два, три – глаза закрой.
Раз, два, три – глаза открой!
А теперь поднимем ножки,
Поработаем немножко:



Едем на велосипеде.
На животик повернулись,
Снова дружно потянулись,
Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.
Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать.

Стоя на массажном коврике

«Мячики». И. п.: ноги врозь, руки на пояс.
8-10 подпрыгиваний, столько же шагов. Прыгать легко, мягко.

Дыхательная гимнастика

«Гуси шипят».

Во дворе гуляет гусь,
Выступает важно.
Зашипел сердитый гусь:
– Уходите, я сержусь!
Ноги вместе, руки вниз (вдох, через нос)
Наклон вперед, руки назад (выдох со
звуком «ш»).

