

Просыпалки

(ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПЯТИМИНУТКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА) РАДОСТНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ!

Оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей старшей группы.

Объявляется подъем!
Сон закончился – встаем!
Но не сразу.
Сначала руки
Проснулись, потянулись.
Выпрямляются ножки,
Поплясали немножко.

На живот перевернемся,
Прогнемся.
А потом на спину снова, вот уж
мостики готовы.
Немножко поедem
На велосипеде.
Голову приподнимаем,
Лежать больные не желаем.
Раз, два, три и точно в раз
На коврик нужно нам попасть.
Этот коврик необычный,
Пуговичный, симпатичный.
Этот коврик очень важный.
Он лечебный, он массажный.
Потопчитесь, походите
И немножко пробегите.
Теперь по полу пойдem
На носках, на пятках,
На внешней стороне стопы,
А потом вприсядку!
Мы трусцою пробежим,
Потанцевать чуть-чуть хотим.
После легкого круженья
Фигуру сделаем на удивленье.
Грудную клетку
Поднимаем-опускаем,
Вдох и выдох выполняем.
Окончательно просыпаемcя
За дела принимаемcя!

Дети лежат в кроватях на спине,
движения прямыми руками
вперед-вверх, согнутыми руками
в стороны.

Движения стопами вправо-влево,
вперед-назад, переступание
согнутыми ногами по кровати.
Упражнение «Колечко»

Упражнение «Мостик»

Имитация движений
велосипедиста
Дети встают на коврик и
передвигаются по нему.

ПОДНИМАЙСЯ, ДЕТВОРА!

Оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей старшей группы.

Поднимайся, детвора!
Завершился тихий час,
Свет дневной встречает нас.
Мы проснулись, потянулись
Приподняли мы головку,
Кулачки сжимаем ловко.
Ножки начали плясать,
Не желаем больше спать.
Обопремся мы на ножки,
Приподнимемся немножко.
Все прогнулись, округлились,
Мостики получились.
Ну, теперь вставать пора,
Поднимайся, детвора!
Все по полу босиком,
А потом легко бегом.
Сделай вдох и поднимайся,
На носочки поднимись.
Опускайся, выдыхай
И еще раз повторяй.
Стопу разминай –
Ходьбу выполняй.
Вот теперь совсем проснулись
И к делам своим вернулись.

Потягивания, повороты
Приподнимания
Сжатие – разжатие кистей
Движения стопами в разных
направлениях
Упр-е «Мостик» - лежа, ноги
расставлены, приподнимание таза

Ходьба на носках, пятках,
внешней стороне стопы

ПРОСЫПАЙТЕСЬ, МАЛЫШИ!

Ребятки, просыпайтесь!
Глазки, открывайтесь!
Ножки, потянитесь!
Ручки, поднимитесь!

Мы сначала пойдем
Очень мелким шажком.
А потом пошире шаг,
Вот так, вот так.

На носочки становись,
Вверх руками потянись.
Выше ноги поднимай
И как цапелька шагай.

«Самолетики»
на аэродроме сидели,
а потом они полетели.
Долго-долго по небу летали,
Затем приземлились –
Устали.

Мячик прыгал
Высоко – высоко...
Покатился
Далеко – далеко...
Он юлою закрутился,
Вот уже остановился.

Ах, как бабочки летают,
И танцуют, и порхают.
Вдруг замрут,
Не шевелятся,
На цветок они садятся.

Наконец-то мы проснулись
И к делам своим вернулись.

ПРОСЫПАЙТЕСЬ, ПОТЯНИТЕСЬ!

Оздоровительная пятиминутка после дневного сна

Просыпайтесь, потянитесь,
На бок повернитесь.
Слегка приподнимитесь,
А потом – садитесь.
А теперь вставайте,
Движенья друг за другом начинайте.
По кругу шагаем
И руки поднимаем.
Затем трусцой передвижение,
И дальше – легкое кружение.
Врассыпную
Всем подвигаться пора,
Поднимитесь на носочки детвора!
Куда хотите, туда и шагайте, потом на пятках путь продолжайте.
Теперь остановитесь
И вниз наклонитесь.
Выпрямляясь, глубоко вздохните,
И еще раз повторите.
Теперь можно приседать,
И кружиться, и скакать.
Затем к танцу приступить
И фигурой удивить.

«Бодрость»

Эй, ребята, что вы спите?
Просыпайтесь, не ленитесь!

Прогоню остатки сна,
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна —
Помогает здорово.

Смотрим вправо, смотрим влево,
Наклони головку вниз.
Смотрим вправо, смотрим влево,
В потолок оглянись.

Сядем ровно, ножки вместе,
Руки вверх и наклонись:
Наклонитесь, подтянитесь,
Ножки слушайтесь, не гнитесь.

А теперь тихонько сели,
Друг на друга посмотрели,
Улыбнулись, оглянулись
И на тапочки наткнулись.

Сжали пальчики, раскрыли,
Много раз так повторили,
Выполняйте поскорее-
Станут пальчики сильнее.

Руки словно два крыла,
Шагом марш вокруг стола
Прямо к водным процедурам,
А потом и за дела.