

## ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ В СТИХАХ

### «Просыпаемся и улыбаемся»

Глазки открываются, реснички поднимаются.

*(Легкий массаж лица.)*

Дети просыпаются, друг другу улыбаются.

*(Поворачивают голову вправо - влево.)*

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.

*(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и вытягивая живот)*

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

*(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).*

Крепко кулачки сжимаем, руки выше поднимаем.

*(Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки).*

Сильно - сильно потянись. Солнцу шире улыбнись!

*(Вытянув руки, потягиваются)*

Потянулись! Улыбнулись!

Наконец - то мы проснулись!

Добрый день! Пора вставать!

Заправлять свою кровать.

### «Поднимайся детвора»

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час, свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись. Потягивания, повороты.

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.

### «Поиграем»

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.

### «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 слушайте, 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.

### «Объявляется подъем!»

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 поедем 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 пойдем 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 просыпаемся за дела принимаемся!

«Улетают сны в окошко»

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,  
Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись.  
Открывай один глазок, открывай другой глазок,  
Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки»,  
Лежа на подушке.

Потянули одеяло, прячемся в него сначала,  
Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.

*Для того чтобы научить детей просыпаться (не все дети это любят и умеют делать спокойно), можно периодически играть с ними в прятки под одеялом. Затем садимся в кроватке и «раздвигаем» руками потолок. Чтобы увидеть солнышко. Поочередно тянемся то правой, то левой рукой вверх, при этом приговариваем: «Потягушечки - просыпушечки».*

Тянем ручки, тянем ушки,

Ручкой облачка достали и немного выше стали!

Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить

*Делаем различные покачивания, вращения.*

Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить.

Справа, слева, и вверху, за спиной и внизу.

Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки.

*Дети делают повороты к подушке, лежащей у них за спиной, ищут «хвостик».*

*Для поддержания интереса можно заглядывать то слева, то справа под подушку.*

А куда же делись ножки? Как пойдём мы по дорожке?

Одеяло мы подняли. Сразу ножки побежали.

Раз, два. Три! Ну-ка, ножки, догони!

*Дети сидя поднимают ноги и делают упражнение «Ножки бегают».*

На живот перевернулись, в воду быстренько нырнули.

И поплыли, как могли! Если сможешь - догони!

*Лежа на животе и приподняв голову, глядя на воспитателя, дети работают руками и ногами - спина получает прогиб назад. Одновременно напряжены мышцы верхнего и нижнего пояса.*

А теперь мы все - собачки.

На коленочки встаем.

*Воспитатель показывает детям, как стать на четвереньки (колени-ладони)*

И виляем все хвостом.

*Можно поворачивать таз вправо-лево, можно поднимать одну ногу вместо хвоста (как более сложный вариант исполнения).*

А теперь мы с вами - зайки: из кроватки вылезайте,

Становитесь босиком и попрыгайте легко.

*Дыхательное упражнение:*

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (делаем носом вдох)  
Ротиком подули (3-4 раза).  
Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.  
Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.  
Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!

### "Медвежата"

Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись и в медвежонка превратись  
(поворачиваются направо, затем налево).  
Медвежата в чаще жили, головой своей крутили!  
Вот так. Вот так головой своей крутили  
(повороты головой).  
Вот мишутка наш идет, никогда не упадет.  
Топ-топ, топ-топ, топ-топ, топ-топ.  
(имитация ходьбы).  
Мед медведь в лесу нашел – мало меду, много пчел  
(махи руками).  
Мишка по лесу гулял, музыканта повстречал.  
И теперь в лесу густом он поет под кустом.  
*Дыхательная гимнастика.*  
Глубокий вдох, на выдох: «М-М-М».  
Были медвежатами, станьте же ребятами.

### "Я на солнышке лежу"

Солнышко проснулось и нам всем улыбнулось  
(дети улыбаются).  
Вспомним солнечное лето, вспомним вольную пору.  
Вспомним речку голубую и песок на берегу  
(Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреться на солнышке»).

Я на солнышке лежу, я на солнышко гляжу.  
Только я все лежу, и на солнышко гляжу  
(лежа на животе, движения ногами).  
А теперь поплыли дружно, делать так руками нужно  
(движения руками).  
Вышли на берег крутой, и отправились домой  
(имитация ходьбы).

*Дыхательная гимнастика:*  
«Гребля на лодке»(сидя, ноги врозь)  
вдох – живот втянуть(руки вперед),  
выдох – живот выпятить(руки в стороны). (5-6 раз).  
А теперь гуськом, гуськом к умывальнику бегом.

### "Дождь"

Что такое, что мы слышим? Это дождь стучит по крыше.  
А теперь пошел сильней, и по крыше бьет быстреей  
(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).  
Вверх поднимем наши ручки и дотянемся до тучки  
(поднимают руки вверх, потягиваются)

Уходи от нас скорей, не пугай ты нас, детей

*(машут руками)*

Вот к нам солнышко пришло, стало весело, светло

*(поворачивают голову направо, налево).*

А теперь на ножки встанем, и большими станем.

*(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х)*

### "Тили-тили-тили-дон"

Тили-тили-тили-дон, что за странный перезвон.

То будильник наш звенит, просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна одеяло в сторону.

Нам гимнастика нужна помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись, и обратно потянулись.

И еще один разок, с боку набок повернулись,

И обратно потянулись.

Ножки мы подняли, на педали встали.

Быстрее педали я кручу, и качу, качу, качу.

Очутились на лугу.

Крылья пестрые порхают, это бабочки летают.

Встанем у кровати дружно. И посмотрим мы в окно.

Шел петух по двору, крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»

Крыльями похлопал, ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»

Наши ножки, наши ножки побежали по дорожке.

*(Движения выполняются в соответствии со словами).*

### "Зайчик"

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).*

Мы лисичку обхитрим, на носочках побежим

*(лежа на спине, движение ногами, имитирующие бег).*

### «Добрый день!»

#### *1. Упражнения в постели*

Ручки, ножки, щечки, ушки очень любят потягушки.

Мы погладим их легонько и проснемся потихоньку.

Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки.

Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко.

Глазки вверх мы поднимали, и моргали, и моргали.  
Глазки, глазки, добрый день! Просыпаться нам не лень!  
Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой  
Все погладили, ребятки, и подергали немножко!  
Ушки, ушки, добрый день! Просыпаться нам не лень!  
Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой,  
Все погладили, ребятки, и похлопали немножко!  
Щечки, щечки, добрый день! Просыпаться нам не лень!  
С ручкой правой поиграем, с ручкой левой поиграем –  
Пальчики соединяем, а потом разъединяем.  
Ручки, ручки, добрый день! Бить в ладоши нам не лень!  
Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой  
Все погладили, ребятки, и потопали немножко!  
Ножки, ножки, добрый день! Дружно топать нам не лень!  
Значить будем просыпаться, умываться, одеваться!

### *2. Ходьба по дорожке со следами*

На ноги встанем все - сразу подрастем.  
На ноги встанем все и вот так пойдем.  
Спинка прямо - взгляд вперед. Не стучи ногами.  
Научились так ходить и покажем маме.

### *3. Упражнение «Зарядка»*

А сейчас все по порядку встанем дружно на зарядку.  
Руки в стороны, согнули,  
Вверх подняли,  
Через правое плечо, через левое еще.  
Дружно присели, пяточки задели.  
На носочках поднялись, помахали,  
Спрятали за спину их, оглянулись:  
Через правое плечо, через левое еще.  
Дружно присели, пяточки задели,  
На носочках поднялись, опустили руки вниз.

*(Дети выполняют движения по тексту.)*

### *4. Дыхательное упражнение "Веселый мячик"*

И.п.: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с воображаемым мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, при выдохе произнести "у-х-х-х" (5 раз).

### *5. Водные процедуры - обширное умывание (руки, лицо).*

### "Кисоньки"

Ну что, кисоньки проснулись?  
Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись  
А теперь нам интересно смотрим мы по сторонам.  
Повернем головку в лево и посмотрим что же там?  
А сейчас потянем лапки и покажем коготки.  
Посчитаем, сколько пальцев, где же ваши кулачки?  
Мы почти уже проснулись, приготовились бежать.  
Ну-ка ножки вы готовы? 1, 2, 3, 4, 5.

Чтобы не зевать от скуки встали и потеряли руки  
А потом ладошкой в лоб- хлоп-хлоп-хлоп  
Щеки заскучали то же?Мы и их похлопать можем  
Ну- ка, дружно не зевать 1, 2, 3, 4, 5.  
А теперь уже, гляди добрались и до груди  
Постучим по ней на славу сверху, снизу, слева, справа.  
Чуть нагнулись, ровно дышим.Хлопаем как можем выше.  
Молодцы мои котята, а теперь пойдём играть.  
Только нужно нам сначала друг за другом строем встать.  
Мы шагаем по дорожке, по дорожке не простой.  
По неровной, по колючей, по шершавой - вот какой!  
Мы шагаем по дорожке поднимаем выше ножки.  
Мы летаем, мы летаем ветер тёплый догоняем.  
1, 2, 3, 4, 5- все умеем мы шагать.  
Руки к солнцу поднимать.Приседать сто раз подряд.  
Отдыхать умеем то же.Руки за спину положим.  
Голову поднимем выше и легко, легко подышим.

#### «У меня спина прямая»

«У меня спина прямая» *И.п.* - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.  
«Я наклонов не боюсь» (*наклоны вперед*)  
« Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (*действия в соответствии с текстом*)  
« Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» (*повороты туловища-руки на поясе*).  
« Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (*ходьба на месте*)  
« Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (*повороты туловища*)  
« Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (*действия в соответствии с текстом*)  
« Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!»(*наклоны туловища, руки скользят по бёдрам*).

#### "Котята"

(*Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»*)  
А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!  
Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!  
Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:  
Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !  
(*Поворачиваются на спину  
и делают вращательные упражнения руками и ногами*)  
Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!  
Расшались все они. Мур- мур, мур-мур!  
Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.  
Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

#### Массаж спины «Дождик»

Дождик бегаёт по крыше - Бом-бом, бом-бом!  
По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом!  
(*встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине*)  
Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!  
(постукивание пальчиками)  
- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!  
А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!  
(поколачивание кулачками)

### "Зайцы- серые клубочки"

Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки.  
*Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»).*  
Прыг-скок, прыг-скок *Прыжки вперед-назад*  
Встал зайчонок на пенёк  
Всех построил по порядку стал показывать зарядку  
*Встать прямо, руки опустить*  
Раз, шагают все на месте *Шаг на месте*  
*«Два!» Руками перед собой выполняют движение «ножницы»*  
. *«Три!» Руками машут вместе.*  
Присели, дружно встали ! *Присесть. Встать.*  
Все за ушком почесали *Почесать за ухом*  
На четыре потянулись *Выпрямиться.*  
Пять! Прогнулись и нагнулись *Прогнуться, наклониться вперед*  
Шесть! Все встали снова в ряд  
Зашагали как отряд *Маршируют по кругу*

### "Обручи"

Дети весело идут, они обручи несут.  
*(идти друг за другом, держа на плече обруч)*  
Стали обруч поднимать, стали обруч опускать  
*(поднять обруч вверх и опустить вниз)*  
Вот в окошко посмотрели , и все друженько присели  
*(присесть, вытягивая руки с обручем вперед)*  
Дружно сделаем наклон, и все спиночку прогнём  
*(наклоны вперед, вытягивая руки с обручем перед собой)*  
Вправо обруч повернём, влево обруч повернём  
*(повороты вправо, влево обручем)*  
Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем  
*(продеть обруч сверху вниз)*  
Ручками его возьмём, ножками перешагнём  
*(держа руки рядом, взять обруч двумя руками и перешагнуть через него вперед и назад, высоко поднимая ноги)*  
Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем  
*(прыжки на двух ногах в обруче и перешагивая через него)*

### Самомассаж, предотвращающий простуду

Выпал снег, но вот досада- Не готовы мы к зиме Простужаться нам не надо  
Сделаем массаж себе!  
*(Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):*  
- Утка крикает, зовёт всех утят с собою,



*(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)*

- А за ними кот идёт, словно к водопою.

*(Указательными пальцами растирать крылья носа)*

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

*(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)*

Не смотри ты на утят- не умеешь плавать!

*(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)*

Просыпайтесь, потянитесь, на бок повернитесь.

Слегка приподнимитесь, а потом – садитесь.

А теперь вставайте, движение друг за другом начинайте.

По кругу шагаем и руки поднимаем.

Затем трусцой передвижение, и дальше – легкое кружение.

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 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.

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку! Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, спинку ровненько держите!

Солнце глянуло в кровати, надо делать нам зарядку.

Одеяло мы подняли, сразу ножки побежали.

Раз, два, три! Ну-ка ножки догони!

С кроваток быстро поднимайтесь, на зарядку собирайтесь!

Будем с вами мы играть, бегать, прыгать и скакать!