

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей [https://vk.com/club\\_sunduk\\_ru](https://vk.com/club_sunduk_ru)

Бодрящая гимнастика для подготовительной группы № 1

### **“ Лепим Буратино”**

Исходное положение: лежа на спине.

**Лепим лоб.** Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам. Повторить 4 раза.

**Рисуем брови.** Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить 3 раза.

**Лепим глаза.** Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить 3 раза.

**Лепим нос.** Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить 4 раза.

**Лепим руки.** И.п. – лежа на спине. Похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз. Погладить правую руку. То же повторить левой рукой.

**Лепим пальчики на руках.** Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла.

**Лепим ноги.** И.п. – лежа на спине. Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить ее, затем по левой и тоже погладить ее. Повторить 5 раз.

**Веселый Буратино.** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить 5 раз.

Бодрящая гимнастика для подготовительной группы № 2

### **“ Веселые ребята”**

Проводится в постели.

**Проснулись.** И.п. – лежа на спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянуться вверх, носочки – вниз. Потянуться – вдох, расслабиться – выдох. Повторить 5 раз.

**Смешной живот.** И.п. – лежа на спине, руки на животе. Вдох – напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох – втянуть живот. Вернуться в и.п. Повторить 5-7 раз.

**Растягиваем позвоночник.** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счет до 10. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

**Давай подышим.** И.п. – лежа на спине, руки на груди. Вдох носом – грудная клетка расширяется. Выдох – шумно, через нос. Повторить 5-7 раз.

**Прогнулись.** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. 5 раз.

**Играем.** И.п. – сидя на кровати. Взять в руки правую стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до

покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. Тоже проделать с левой стопой.

Бодрящая гимнастика для подготовительной группы № 3

### **“ Забавные художники.”**

Проводится в постели.

**Рисуем головой.** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения головой в правую сторону, затем в левую. Повторить 5 раз.

**Рисуем глазами.** И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала в правую сторону, затем в левую. По 5 раз.

**Рисуем руками.** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения правой рукой, затем левой. Повторить по 5 раз каждой рукой.

**Устали руки.** И.п. – лежа на спине, руки прямые перед грудью. Опустить обе руки, встряхнуть ими. Вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

**Рисуем ногами.** И.п. – лежа на спине, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Нарисовать 5 воображаемых воздушных шариков. То же выполнить левой ногой.

**Художники отдыхают.** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поворот туловища направо. Вернуться в и.п.

Бодрящая гимнастика для подготовительной группы №4

### **“Добрый день”**

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, глазки вниз мы опускали  
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 ладошки нам не лень!  
Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой  
Все погладили, ребятки, и потопали немножко?  
Ножки, ножки, добрый день! Дружно топать нам не лень  
Значит, будем просыпаться, умываться, одеваться!

Бодрящая гимнастика для подготовительной группы №5

### **“Готовимся к рисованию”**

Все проснулись малыши? Все открыли глазки?  
Кисти ждут, карандаши, альбомы и раскраски.  
Чтоб красиво рисовать, надо пальчики размять.

#### ***С пробуждением ручки.***

Ручки мы к груди поднимем, ну-ка поиграем с ними  
Потрясем получше – с пробуждением ручки!

#### ***Моем руки.***

Детки любят мыть ладошки и без мыла, понарошку.  
Если вместе их сложить, ручка будет ручку мыть.

#### ***Вытираем насухо.***

Ручкам надо умываться, полотенцем вытираться.  
Им лениться не даем – сильно друг о дружку трем.

#### ***Просыпайтесь, пальчики.***

Сделаем подсолнухи, из ладошек солнышки.  
Каждый пальчик тянем, пусть светлее станет.

#### ***Неутомимые пальчики.***

Соединить ладони вместе на уровне груди. Пальцы плотно прижаты друг другу. Основания ладоней разводить в стороны. Повторить 5 раз.

#### ***Моем всю руку.***

Ладонь правой руки выполнять круговые движения на левой руке от кистей до плеча. От плеча вниз – поглаживание. То же на правой руке. По 3 раза.

***Устали руки.*** Потрясти перед грудью расслабленными кистями рук, постепенно поднимая их и опуская вниз.

Бодрящая гимнастика для подготовительной группы №6

### **“Времена года”.**

***Осенняя туча.*** И.п.- лежа на спине. Дети нахмуриваются, как осенняя туча, при этом мышцы лица сначала напрягаются, затем расслабляются. Повторить 5 раз.

***Листья падают.*** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки перед грудью, отвести в стороны, опустить. Поднять, соединить перед грудью, опустить. Повторит 6 раз

***Тепло – холодно.*** И.п. – лежа на спине, руки в стороны. На слово “холодно” дети поднимают ноги, согнутые в коленях, и обхватывают их руками. На слово “тепло” возвращаются в и. п. Повторить 6 раз.

***Замерзли.*** И.п. – лежа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая – вдоль туловища. Поднять одновременно левую ногу и левую руку. Вернуться в и. п. То же правой ногой и рукой. Повторить 5 раз.

***Весеннее солнышко.*** И.п. – сидя на кровати, ноги согнуты в коленях. Улыбнуться, как солнышко.

***Проснулись.*** И.п.- сидя на кровати, ноги врозь, руки на поясе. 1-3 наклоны вперед. 4-в и.п. Повторить 6 раз.

**Плыдем.** Лежа на животе, руки вперед, ноги вместе. 1-3 одновременно поднять ноги и руки и имитировать плавание. 4- в и.п. Повторить 6 раз.

**Радуемся лету.** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершать хаотичные движения ими, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Бодрящая гимнастика для подготовительной группы №7

### **“Мои игрушки.”**

**Ванька-встанька.** И.п.- лежа на спине. 1- поворот направо всем туловищем. 2- вернуться в И.п. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза.

**Хлопушки.** И.п.- лежа на спине. 1- согнутую правую ногу в колене поднять вверх, выполнить под ней хлопок. 2- вернуться в и.п. То же другой ногой. Повторить 4 раза.

**Машина.** И.п.- лежа на спине. 1- вращательные движения руки перед грудью (завелся мотор). 2-3- вращательные движения ногами. 4- вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

**Барабан.** И.п.- лежа на спине, ноги согнутые в коленях. 1- ударить кулачком правой руки по кровати. 2- ударить кулачком левой руки по кровати. 3- топнуть пяткой правой ноги по кровати. 4- топнуть пяткой левой ноги по кровати.

**Буратино.** И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- одновременно поднять руки и ноги. 2- вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Бодрящая гимнастика для подготовительной группы №8

### **“Герои сказок”.**

**Буратино.** И.п.- лежа на спине. 1- одновременно поднять вверх ноги и руки перед собой. Пальцами правой руки дотронуться до пальцев левой ноги. 2- в И.п. То же с другой рукой и ногой.

**Колобок.** И.п.- лежа на спине. 1- согнуть ноги в коленях, прижать колени к груди и обхватить их руками. 2-3 покачаться на спине вперед- назад. 4- вернуться в И.п.

**Конек-горбунок.** И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-3 выгнуть спину. 4- вернуться в и.п.

**Малыш.** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вытянуть вверх над головой. 2- то же выполнить левой ногой. 3 – выполнить то же двумя руками и ногами вместе. 4- вернуться в и.п.

