

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей 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 – напручь 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.

