картотека бодрящей гимнастики после сна

02 ноября 2016

**Картотека бодрящей гимнастики после сна**

“ **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.

**“ 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.

**“ 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.

“**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!

**“Готовимся к рисованию”**

Все проснулись малыши? Все открыли глазки?

Кисти ждут, карандаши, альбомы и раскраски.

Чтоб красиво рисовать, надо пальчики размять.

***С пробужденьем ручки.***

Ручки мы к груди поднимем, ну-ка поиграем с ними

Потрясем получше – с пробужденьем 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.***

Ладошкой 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.

“**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.

***Плывем.***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.

“**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.

“**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 пяточкой 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.