

# **Гимнастика пробуждения после дневного сна для 2 младшей группы в летний период.**

**ИЮНЬ**

## **Гимнастика-пробуждение 1**

### **«Мишки»**

#### **I. В кроватках.**

##### **«Потягивание»**

**Потягушки, потянулись! (Поднимание рук вверх в положении лёжа)**

**Поскорей, скорей проснулись!**

**День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в положение лёжа)**

**Он стучит в твоё окно.**

#### **II. Возле кроваток.**

**Мишка рассердился и ногою топ... (Прыжки на двух ногах)**

**Мишка косолапый по лесу идёт... (Ходьба и бег под музыку)**

**III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики).**

#### **IV. П/и «Мишка»**

**Мишка, мишка. Что ты долго спишь?**

**Мишка, мишка. Что ты так храпишь?**

**Мишка: Кто здесь песни распевал?**

**Кто мне спать не давал?**

**Догоню, догоню...(Убегают умываться).**

### **Гимнастика-пробуждение 2**

#### **«Мишка»**

**Медвежата просыпаются**

**Медвежата, вы проснитесь –**

**На постели потянитесь.**

**Тяни лапку, не ленись. Лапку вверх и лапку вниз.**

**Медвежата повернулись на живот, и смотрят, кто проснулся ещё.**

**На живот ты повернись. Слева, справа осмотрись.**

**Твои лапки отдыхают. И друг с другом поиграют.**

**«Отдыхаем» - и.п. лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.**

**Медвежата умываются**

**Умываться всем пора!**

**Вот хорошая игра!**

## **ИЮЛЬ**

### **Гимнастика-пробуждение 1**

#### **«Зайчишка»**

**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).**

**Были вы зайчишками,**

**Станьте ребятами.**

## **Гимнастика-пробуждение 2**

### **"Зайцы - серые клубочки"**

**Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки.**

**(Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты).**

**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.**

**«Два!» - подняли вместе ручки.**

**«Три!» - руками машут вместе.**

**Присели, дружно встали!**

**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).**

## **АВГУСТ**

### **Гимнастика-пробуждение 1**

#### **«Улетают сны в окошко»**

**Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,**

**Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись, улыбнулись.**

**Тянем ручки, тянем ушки,**

**Ручкой облачка достали и немного выше стали!**

**Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить**

**Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить.**

**Справа, слева, и вверху, за спиною и внизу.**

**А теперь мы все - собачки. На коленочки встаем.**

**И виляем все хвостом.**

**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!**

**Гимнастика пробуждение 2**

**"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).**

Опубликовано:

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

**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.**