

## **Гимнастика после сна для дошкольников**

*Автор-составитель: инструктор по физкультуре*

*МБДОУ «Детский сад № 13» г.о. Самара*

*Цыпляева Татьяна Александровна*

Психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Именно поэтому представляем вам адаптированные, измененные в виде игры упражнения для бодрящей гимнастики после сна.

Движения, связанные каким – либо образом или сюжетом, увлекают детей, игровой образ подталкивает к выполнению подражательных движений. Частая смена видов двигательной деятельности с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, снимает сонливость, способствует хорошему пробуждению.

Комплексы бодрящей гимнастики состояются один на две недели. В течение этого времени дети запоминают упражнения и без труда и с радостью их выполняют.

### **«Просыпаемся с котиком»**

Открываем шире глазки. Что с тобой мы видим? – Сказку!

Посмотри, кто к нам пришел в гости? (Котик (мягкая игрушка)). Он хочет посмотреть, как ты делаешь зарядку.

Пошел котик на торжок, *(ходьба на месте)*

Купил котик пирожок, *(вытянуть обе руки направо, прижать к груди)*

Пошел котик на улочку, *(ходьба на месте)*

Купил котик булочку. *(вытянуть обе руки влево, прижать к груди)*

Самому ли съесть, *(ладошки к щекам, покачать головой)*

Либо Оленьке снесть? *(наклон вперед с вытянутыми перед собой руками)*

Я и сам укушу, *(круговые движения рукой по животу)*

И Оленьке снесу. *(руки в стороны)*

Купил Котик пирожок, купил булочку и будет пить чай из такого самовара  
*(руки в стороны)*

Самовар- птица-жар!

Кран открывается- 1-вдох, поднять руки в стороны.

Чай наливается. 2-выдох, произносить «пф-ф-ф», руки опустить

В гости к нам явилась Киска. Всем дает она ириски:

*(Потереть друг о друга средние пальцы рук)*

Мышке, лебедю, жуку, псу, зайчонку, петуху.

*( Прикрыть неплотно глаза и провести пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему).*

Рады, рады все гостинцам! Это видим мы по лицам

*(Круговые движения зрачками глаз вправо и влево)*

Все захлопали в ладошки, побежали в гости к кошке.

*(Хлопки в ладоши, постучать подушечками пальцев друг о друга)*