

**Комплексы общеразвивающих упражнений
бодрящей гимнастики после сна
с использованием фольклора для детей дошкольного возраста**

Задачи и цели бодрящей гимнастики после сна:

1. Тонизировать организм, повышая основные процессы жизнедеятельности.
2. Устранить последствия сна: вялость, сонливость.
3. Осуществить переход организма от состояния покоя во время сна к повседневному рабочему состоянию через поднятие мышечного тонуса.
4. Мобилизовать внимание детей.
5. Повысить дисциплину, собранность детей.

Место проведения: групповая комната.

Время проведения: после дневного сна.

Длительность:

Продолжительность комплексов: 5 – 7 минут.

Смена комплекса через 14 дней.

Условие: при открытых фрамугах.

Одежда детей:

В теплое время года дети занимаются без маек.

В холодное время года дети занимаются в майках.

Примечание:

При проведении бодрящей гимнастики для детей младшего и среднего дошкольного возраста педагог не произносит команды исходного положения рук и ног. В конспекте комплексов гимнастики они прописаны для педагога.



Комплекс № 1

Ходьба обычная по кругу. Бег по кругу. Дети стоят лицом в круг. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.	
1. Наклонился правый бок, Раз, два, три,	Наклоны туловища вправо
Наклонился левый бок, Раз, два, три.	Наклоны туловища влево
А сейчас поднимем ручки, И дотянемся до тучки, Раз, два, три.	Руки вверх
2. Белки прыгают по веткам, Прыг да скок, прыг да скок, Забираются нередко Высоко, высоко.	Прыжки на месте, руки вниз
3. Мы садимся на дорожку, Разомнём мы ножки, Согнём правую ножку,	Сесть на коврик, руки с опорой на ковре, ноги вытянуты вперёд Сгибание правой ноги

Раз, два, три.	
Согнём левую ножку,	Сгибание левой ноги
Раз, два, три.	
Ноги мы подняли,	Поднять ноги от пола
Головою покачали,	Качание головой вправо – влево
И все дружно вместе встали.	
Ходьба обычная по кругу.	Ходьба по кругу, руки на поясе



Комплекс № 2

Ходьба по кругу на носках. Бег по кругу. Дети стоят лицом в круг. Ноги на ширине плеч, руки внизу.

1. Вот летит большая птица,	Руки в стороны, взмахи руками вверх - вниз
Плавно кружит над рекой,	
Наконец она садится,	Присесть, руки на коленях
На палку под водой.	
2. А вот под ёлочкой зелёной	Прыжки с продвижением вперёд
Скачут весело вороны,	
Кар - кар – кар.	
3. Кружатся и кружатся птицы	Кружение на месте вокруг себя, руки в стороны
Кар – кар – кар,	
Только к ночи умолкают,	Приседания, «руки под щеку»
И все вместе засыпают,	
Кар – кар – кар.	
4. Целый день они кричали,	Встать, взмахи руками вверх - вниз
Спать ребятам не давали,	
Кар – кар - кар	
5. Хлопки над головой	По показу педагога
Медленная ходьба по кругу.	Ходьба по кругу, руки на поясе.



Комплекс № 3

Ходьба по кругу. Бег врассыпную. Дети стоят лицом в круг. Ноги на ширине плеч, руки внизу.

1. Зайчик вышел погулять,	Ходьба на месте, руки перед собой (лапки зайчика)
Начал дождик утихать,	
Вот он скачет вниз по склону,	
Забегаёт в лес зелёный,	
И несётся меж стволов,	
Среди травы, цветов, кустов.	

2. Зайка маленький устал,	Повороты туловища влево – вправо, руки на поясе
Хочет прятаться в кустах,	
Замер зайчик среди травы,	
А теперь замрём и мы.	
3. Видим, скачут на опушке,	Прыжки с продвижением вперёд
Две весёлые лягушки,	
Прыг – скок, прыг – скок,	
Приседай на пятку и носок.	Приседание 2 раза, руки свободны
4. Хлопки перед собой.	По показу педагога
Ходьба врассыпную с выполнением дыхательных упражнений.	Дыхательные упражнения по показу педагога





Комплекс № 4

Ходьба с высоким подниманием колена. Бег змейкой. Дети стоят врассыпную. И. п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Выросли деревья в поле,	Встать на носки, руки вверх, потянуться, в И.п. (3 раза)
Хорошо расти на воле,	
Каждое старается,	
К небу, к солнцу тянется.	
2. Вышли уточки на луг,	Ходьба на месте, руки вниз, пальцы рук растопырить
Кря – кря – кря,	
Пролетел весёлый жук,	Ходьба на месте, взмахи руками вверх, вниз
Ж – ж – ж.	
3. Гуси шеи выгибают,	Наклоны вперёд, руки на поясе
И вперёд их наклоняют,	
Клювом перья расправляют.	
4. Ветер ветки раскачал,	Руки вверх, ноги на ширине плеч, качание рук влево - вправо
Шарик тоже зарычал,	
Р – р – р.	
Зашептал в воде камыш,	Приседания, вынося руки вперёд
Ш – ш – ш.	
И опять настала тишь,	
Ш – ш – ш.	
5. Прыжки на двух ногах на месте.	Прыжки на месте на двух ногах, руки на поясе.
Спокойная ходьба по кругу.	Ходьба по кругу, руки в стороны



Комплекс № 5	
Ходьба с остановкой. Бег врассыпную с изменением темпа. Дети стоят врассыпную. И. п. Ноги на ширине плеч, руки к плечам.	
1. Гриша шёл, шёл, шёл, Белый гриб нашёл,	Ходьба на месте, руки на плечах.
Раз грибок, два грибок, Положил их в кузовок.	Наклоны вниз
2. Приседали, приседали, Белый гриб опять нашли, Приседайте – раз, два, три, И в лукошко собери.	Приседания, ладошками дотронуться до пола
3. Вон на дереве орех, Кто подпрыгнет выше всех? Если хочешь дотянуться, Надо сильно потянуться.	Прыжки на двух ногах на месте Встать на носки, руки вверх, потянуться
4. Три часа в лесу бродили, Все тропинки исходили, Утомил всех долгий путь, Дети сели отдохнуть.	Ходьба с хлопками перед собой Сесть на пол, ноги вперёд, руки «под щёку»
Ходьба по кругу парами.	
	
Комплекс № 6	
Ходьба с высоким подниманием колена. Бег на носках. Дети стоят в кругу. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.	
1. Ёжик топал по тропинке, И грибочек нёс на спинке, Ёжик топал не спеша, Тихо листьями шурша.	Ходьба на месте, руки на плечах. Ходьба с продвижением вперёд, руки на поясе
2. А навстречу скачет заяка, Длинноухий попрыгайка, В огороде чьём – то ловко, Раздобыл косой морковку.	Прыжки из кружка в кружок
3. Мы шли, шли, шли, Землянику мы нашли, Раз и два, и три, и четыре, и пять, Начинаем искать опять.	Ходьба по кругу, хлопки перед собой Остановиться, наклоны вниз
4. Мы к лесной лужайке вышли, Поднимая ноги выше, Через кустики и кочки, Кто высоко так шагал, Не споткнулся, не упал.	Ходьба с высоким подниманием колена, руки внизу, шевеление пальцами

Медленное кружение в обе стороны.	Кружение, руки в стороны
	
Комплекс №7	
Ходьба в колонне по одному. Бег змейкой. Дети стоят лицом в круг. И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу.	
1. Зайка серый умывается,	Выполнение имитационных движений в соответствии со словами
Видно, в гости собирается,	
Вымыл хвостик, вымыл ухо, Вытер сухо.	
2. Заинька, повернись,	Повороты туловища вправо - влево
Серенький, повернись, Вот так, вот так повернись,	
Заинька, топни ножкой,	Топанье ногами поочередно, руки на поясе
Вот, так, топни ножкой.	
3. Раз, 2, 3, 4, 5, начал заинька скакать	Прыжки с продвижением вперёд, руки свободно
Прыгать заинька горазд, Он подпрыгнул пять раз.	
4. Зайка прыгнул на пенёк, В барабан он громко бьёт,	
Зайцу холодно сидеть, Надо лапочки погреть, Вверх - вниз, вверх - вниз, Отогрелись.	
Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, руки на поясе



Комплекс № 8

Ходьба по кругу парами. Бег по кругу на носках. Дети стоят в рассыпную.	
И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.	
1. По лесу медведь идёт,	Ходьба с ноги на ногу, руки в стороны.
Этот мишка ищет мёд,	
Он голодный, невесёлый, «Где живут лесные пчёлы?»	
2. То направо повернётся, То налево поглядит, Кто здесь вьётся, Кто среди кустов жужжит?	
3. Вот лягушка поскакала,	Прыжки с продвижением вперёд, пальцы рук растопырены
Здесь воды ей, видно, мало, И квакушка бодро скачет, Прямо к пруду, не иначе.	
4. Мы внизу грибочки ищем,	

И в траве усердно рыщем,	
Раз грибок и два грибок,	
Положи их в кузовок.	
Ходьба между предметами.	Ходьба между кубиками.



Комплекс № 9

Ходьба в разных направлениях. Бег змейкой. Дети стоят лицом в круг. И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу.

1. Жили у бабуси, Весёлые гуси, Вытянули шеи, У кого длиннее?	Ходьба на месте, руки на поясе Вытягивание шеи вперёд
2. Голуби летели, На веточку сели, Веточка качается, Неплохо получается.	Наклоны туловища вправо – влево, руки в стороны
3. Аист, аист длинноухий, Покажи домой дорогу, Аист отвечает: «Топай правой ногой, Топай левой ногой, Опять правой ногой, Опять левой ногой, И тогда придёшь домой»	Поднимание и опускание прямых рук в стороны одновременно Топанье правой ногой, руки на поясе Топанье левой ногой, руки на поясе
4. Все мы бодрые шагаем, Приговариваем: «Здоровье в порядке, Спасибо зарядке»	Ходьба с высоким подниманием колена, руки свободно Приседания, руки вперёд
Ходьба по ребристой доске.	



Комплекс № 10

Ходьба змейкой. Бег на носочках по кругу. Дети стоят врассыпную. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Раз – два, раз – два, Шагает дружно детвора, Шире шаг, не зевай, Никуда не опоздай.	Ходьба на месте с высоким подниманием колена, руки свободно
2. Солнце яркое встаёт, Лучики свои нам шлёт, Руки солнцу мы протянем,	Встать на носочки, руки вверх, потянуться

«Здравствуй!» - солнцу мы скажем.	
3. Зайка наш боится волка,	Повороты туловища влево – вправо, руки в стороны
Смотрит в стороны он зорко,	
Слева нет, и справа нет,	
Где же волк, кто даст ответ?	
4. Пчёлка в поле прилетела,	Приседания, руки вытянуть вперёд
Зажужжала, загудела,	
Села пчёлка на цветок,	
Собирать себе медок.	
5. На поляночке лесной,	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки перед собой (лапки зайчика)
Зайки прыгают гурьбой,	
Прыг – скок, прыг – скок,	
И за кусток.	
Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	Дыхательные упражнения по показу педагога



Комплекс № 11

Ходьба с подниманием и опусканием рук. Бег медленный врассыпную. Дети стоят врассыпную. И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу.

1. Видишь, бабочка летает,	Руки в стороны, махи руками вверх – вниз.
На лугу цветы считает,	
Раз, два, три, четыре, пять,	
Ох, считать, не сосчитать!	
Даже мудрая пчела,	
Сосчитать бы не смогла.	
2. Тысяча цветов вокруг,	Руки на поясе, наклоны влево - вправо
Вот ромашка, василёк,	
Медуница, клевер,	
Расстилается ковёр,	
И направо, и налево.	
3. На пеньке растут опята,	Приседания, обхватить колени руками
Приседайте к ним, ребята,	
Приседайте, раз, два, три,	
И в ладошку набери.	
4. А теперь давайте вместе,	Прыжки на месте, руки в стороны
Все попрыгаем на месте,	
Выше, веселей, вот так,	
Переходим все на шаг.	
Ходьба парами.	Ходьба парами свободно



Комплекс № 12

Ходьба с остановками. Бег с остановками. Дети стоят лицом в круг. И. п. ноги на ширине

плеч, руки к плечам.	
1. Мы листики осенние,	Качание руками над головой влево - вправо
На ветках мы сидим,	
Дунул ветер – полетели,	
И на землю тихо сели.	Присесть
2. Полетели, полетели,	Бег чередуется с остановками и приседаниями
И опять тихонько сели,	
Ветер снова набежал,	
И листочки все поднял.	
3. А теперь вращаем ручки,	Качание рук вперёд - назад
Словно разгоняем тучки,	
Гоним их вперёд – назад,	
Много раз подряд.	
4. Мы топаем ногами,	Топанье ногами, руки на поясе
Топ, топ, топ,	
Мы хлопаем руками,	Хлопки над головой
Хлоп, хлоп, хлоп.	
5. Мы качаемся туда и сюда,	Качание с одной ноги на другую, руки в стороны
Взялись зайцы за бока,	
Заплясали до утра,	
Прилетели утки,	
Прыжки на правой ноге.	
Ходьба змейкой.	Ходьба змейкой, руки на поясе.



Комплекс № 13

Ходьба в колонне по одному. Бег в разных направлениях. Дети стоят в рассыпную. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Мишка вылез из берлоги,	Повороты туловища вправо – влево, руки на поясе
Огляделся на пороге,	
Потянулся он со сна,	Встать на носки, руки вверх, потянуться
К нам опять пришла весна.	
2. Чтоб скорей набраться сил,	Повороты головы вправо - влево, руки за спиной
Головой медведь крутил,	
Наклонился назад, вперёд,	
Вот он по лесу идёт.	
3. Ищет мишка корешки и пеньки,	Приседания чередуются с ходьбой
В них – съедобные личинки,	
Для медведя витаминки,	
Наконец, медведь наелся,	
И на брёвнышко уселся.	
Прыжки вокруг предметов.	Прыжки вокруг кубиков.
Ходьба с поворотами.	



Комплекс № 14

Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе. Бег мелким шагом. Дети стоят врассыпную.

И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Мы шагаем друг за другом, Лесом и зелёным лугом, Крылья пёстрые мелькают, В поле бабочки летают, Раз, два, три, четыре, закружились.	Ходьба на месте, руки в поясе Взмахи рук вверх - вниз Кружение, руки в стороны
2. На болоте две подружки, Две зелёные лягушки, Ножками топали, Ручками хлопали, Вправо – влево наклонялись, И обратно возвращались.	Согнутые руки над головой Топанье ногами Хлопки руками Наклоны вправо – влево, руки на поясе
3. Мышки прячутся во ржи, Как увидеть их, скажи? В норке прячется она, Покажись скорей, плутовка!	Приседания, руки на пол
4. Мяч подскакивает вверх, Кто подпрыгнет выше всех? Тише, тише, мяч устал, Прыгать мячик перестал.	Прыжки с продвижением вперёд, руки на поясе
Ходьба по кругу.	Ходьба по кругу, руки за спиной



Комплекс № 15

Ходьба широким шагом. Бег змейкой. Дети стоят лицом в круг. И. п. ноги на ширине плеч, руки свободно.

1. На дворе у нас мороз, Чтобы носик не замёрз, Надо ножками потопать, И ладошками похлопать.	Топанье ногами, руки на поясе Хлопки над правым ухом
2. А теперь представим лето, Речка солнышком согрета, Мы плывём, плывём, плывём, Дно ногами достаём.	Поочерёдное поднятие рук через стороны вверх
3. На лугу растут цветы, Небывалой красоты, Ветер дует иногда, Только это не беда.	Наклоны в стороны, руки на поясе
4. Наклоняются цветочки, Опускают лепесточки, А потом опять встают,	Приседания, голову наклонить вниз Встать, руки вверх

И по – прежнему цветут.	
Ходьба парами по своим дорожкам.	



Комплекс № 16

Ходьба широким шагом. Бег мелким шагом. Построение в колонну по одному. И. п. ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1. Во дворе растёт подсолнух, Утром тянется он к солнцу, Рядом с ним, второй, похожий, К солнцу тянется он тоже.	Руки вверх, потянуться
2. Раз, два, стоит ракета, Три, четыре, самолёт, Раз, два, наклон направо, Три, четыре, наоборот.	Сжимание – разжимание кистей рук Наклон туловища вправо – влево, руки на поясе.
3. В лесу растёт черника, Земляника, голубика, Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже присесть.	Приседания, руки на полу
4. Белки прыгают по веткам, Прыг да скок, прыг да скок, Забираются нередко высоко!	Прыжки ноги вместе - врозь
5. Вот бежит лисичка, Хитрая сестричка, Прячьтесь, прячьтесь, Поскорее на лесной полянке!	Имитация движений лисы по показу Присесть, закрыть глаза ладошками
Ходьба друг за другом вдоль границ группы.	Руки на поясе



Комплекс № 17

Ходьба мелким шагом. Бег в разных направлениях. Дети стоят врассыпную. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Жили у бабуси, Два весёлых гуся, Один серый, другой серый, Два весёлых гуся.	Повороты туловища влево – вправо, руки на поясе
2. Вытянули шеи, У кого длиннее, Один серый, другой белый, У кого длиннее.	Наклоны вперёд – вниз, руки за спиной
3. Мыли гуси лапки, В луже у канавки, Один серый, другой белый, В луже у канавки.	Руки в стороны - вниз
4. « Вот! - кричит бабуся,	Приседания, руки вперёд

« Ой, пропали гуси, Один серый, другой белый, Гуси мои, гуси!»	
5. Выходили гуси, Кланялись бабусе, Один серый, другой белый, Кланялись бабусе.	Выставление ног попеременно, руки на поясе
Прыжки на месте на двух ногах.	Прыжки на месте на двух ногах, руки на поясе
Ходьба по своим дорожкам.	



Комплекс № 18

Ходьба на носочках по своим дорожкам. Бег змейкой. Дети стоят лицом в круг. И. п. ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1. Во дворе стоит сосна, К небу тянется она, Тополь вырос рядом с ней, Быть он хочет красивей.	Руки вверх, потянуться на носках
2. Ветер сильный налетал, Все деревья раскачал, Ветки гнутся назад – вперёд, Ветер их качает, гнёт.	Повороты туловища вправо – влево, руки за спиной
3. Вон на дереве орех, Кто подпрыгнет выше всех? Будем вместе приседать, Раз, два, три, четыре, пять. Мы смеялись от души, И на место встать спешим.	Прыжки на месте на двух ногах, руки вверх
4. Вот поезд наш едет, Колёса стучат, А в поезде нашем, Ребята сидят. Чу – чу – чу! Бежит паровоз, Ах, как далеко нас он увёз!	Приседания, стук кулачком об пол
Ходьба широким шагом.	Ходьба широким шагом по кругу

