



Просыпаемся с радостью.



Методическая копилка детско-родительского клуба
«Здоровый малыш»
Педагог Г.И.Попова

Просыпалочка играет важную роль, поскольку смягчает переход ребенка от сна к бодрствованию. Поглаживая тело, ручки, ножки малыша маманаквует спокойным голосом просыпалочку.

Просыпалочка №1

Мы проснулись, мы проснулись
Сладко - сладко потянулись,
Маме с папой улыбнулись!

Просыпалочка №2

У кота, кота, кота, колыбелька золота,
А у кошечки позолочена, а у детоньки моей
Вся обмочена.

Просыпалочка №3

Потягушечки, порастушечки,
(легонько потягиваете ребенка за ручки)
В ножки – ходушечки, (потягиваете за ножки)
В роток – говорок, (прикасаетесь к губам ребенка)
А в головку – умок! (ласково поглаживаете ребенка)

Просыпалочка №4

Вот проснулись, потянулись,
С боку на бок повернулись!
Потягушечки! Потягушечки!
Где игрушечки, Погремушечки?
Ты, игрушка, погреми,
Нашу детку подними!

Просыпалочка №5

Потянись дружок, повернись на бочок,
На животик повернись, нежно маме улыбнись.
Я по спинке пройду, хворобушку отведу,
Расти ладненький да здоровенький.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Добрый день! Скорей проснись! Солнцу шире улыбнись!

Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает оздоровительно-закаливающий эффект.

ПОТЯГИВАНИЕ

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Потянутся, вытягивая позвоночник.

Тихо-тихо колокольчик позвени, всех мальчишек и девчонок разбуди.

Все проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись.

НАРИСУЙ РАДУГУ

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево. Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.

Что за чудо-красота, расписные ворота!

В небе радуга повисла, как цветное коромысло!

ГРОМ

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. Перейти в исходное положение.

По дорожкам пыль летит! Гром грохочет, гром гремит!

Спрячемся от грома, громкого такого!

КОРАБЛИКИ

Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, руки под подбородком. Приподняться, прогнуть спину. Вытянуть прямые руки перед собой и покачаться.

В голубенькой рубашке бежит по дну овражка

Веселый ручеек. Запустим мы кораблики,

Бумажные кораблики, и путь их так далек.

КИСОНЬКА-МУРЫСОНЬКА

Педагог произносит слова, дети выполняют движения.

На скамейке у окошка улеглась и дремлет кошка.

Дети изображают кошку, свернувшуюся калачиком.

Киска, глазки открывай! День зарядкой начинай!

Перекатываются с одного бока на другой. Лежа на спине, поднимают голову, затем поворачивают ее вправо-влево.

Захотела наша кошка когти поточить немножко.

Лежа на спине, поджимают согнутые ноги, подтягивая колени к животу. Подняв рук вверх, делают пальцами царапающие движения.

Потянула кошка лапки, убедилась: все в порядке.

Стоя на коленях и опираясь на ладони, дети поочередно поднимают выпрямленные ноги.

Кошка хвостиком махнет,

Поворачивают голову вправо-влево.

Спинку плавно разогнет.

Прогибают и выгибают спину.

После разминки – надо подкрепиться,

Молока из блюдечка следует напиться.

Дети изображают, как кошка лакает молоко: стоя на четвереньках, сгибают руки и опускают голову и плечи.

Кошка умывается, лапкой утирается.

Сидят, скрестив ноги «по-турецки», и имитируют движения умывающейся кошки.

Чешется за ухом. Может, это муха?

Муху надо бы поймать. Не мешает пусть играть.

Приподнимаясь на коленях, выполняют хватательные движения руками, сначала медленно и плавно, затем более активно.

Со скамейки кошка – прыг! И поймала муху вмиг!

ПРОСЫПАЛОЧКА-ЗАРЯЖАЛОЧКА

Педагог произносит слова, дети выполняют движения.

Глазки открываются,

Реснички поднимаются, Легкий массаж лица

Дети просыпаются,

Друг другу улыбаются. Поворачивают голову вправо-влево

Дышим ровно, глубоко

И свободно, и легко. Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот

Что за чудная зарядка –

Как она нам помогает,

Настроенье улучшает

И здоровье укрепляет. Растирают ладонями грудную клетку и предплечья

Крепко кулачки сжимает,

Руки выше поднимаем. Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки.

Сильно-сильно потянись.

Солнцу шире улыбнись! Вытягивают руки, потягиваются.

Потянулись! Улыбнулись!

Наконец-то мы проснулись!

Добрый день!

Пора вставать!

Заправлять свою кровать.

Встают с кровати