**Проведение бодрящей гимнастики в подготовительной группе**

**Цель бодрящей гимнастики:** пробуждение детей после сна, подготовка организма детей к двигательной активности после дневного сна.

**Задачи:**

1. Совершенствовать функции детского организма, укреплять работу сердечно-сосудистой системы, дыхательной, опорно-двигательного аппарата.

2. Развивать координацию движений, мелкую и общую моторику

3. Воспитывать самоконтроль и саморегуляцию, желание быть здоровым и активным

Воспитатель легко будет детей. Просит убрать подушку и одеяло и лечь ровненько.

«Мы проснулись»

1. «Ручки просыпаются» - И. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.

2. «Ножки просыпаются» - И. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу.

3. «Колобок» - И. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок.

4. «Кошечки» - И. п.: стоя на четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п.

Воспитатель: А теперь вставайте со своих кроваток!

Ходьба на месте обычная, ходьба по ребристой дорожке «Здоровье». Выполнение закаливающих процедур.

«Заинька»

Заинька, подбодрись,

Серенький, потянись. (Дети стоят, руки вдоль туловища, приподнимаются на носки, руки через стороны поднимают вверх.)

Заинька, повернись,

Серенький, повернись. (Дети стоят, руки на поясе, выполняют повороты туловища вправо-влево.)

Заинька, попляши,

Серенький, попляши. (Дети выполняют пружинку.)

Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись. (Наклоны туловища вперёд.)

Заинька, походи,

Серенький, походи. (Ходьба на месте.)

Пошел зайка

По мосточку. (Ходьба по ребристой дорожке.)

Да по кочкам,

Да по кочкам. (Прыжки по резиновым коврикам.)

«Молодцы!» 1 — вдох. 2—4 —выдох. На выдохе произнести слово «молодцы». Повторить три раза; темп медленный.

**Проведение бодрящей гимнастики в старшей группе**

**Цель бодрящей гимнастики:** пробуждение детей после сна, подготовка организма детей к двигательной активности после дневного сна.

**Задачи:**

1. Совершенствовать функции детского организма, укреплять работу сердечно-сосудистой системы, дыхательной, опорно-двигательного аппарата.

2. Развивать координацию движений, мелкую и общую моторику

3. Воспитывать самоконтроль и саморегуляцию, желание быть здоровым и активным

Бодрящая гимнастика проводится сначала в постели, затем в групповой комнате.

Играет спокойная музыка. В окно заглядывает солнышко. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне. А знаете ли вы почему? К нам в гости заглянуло солнышко. (Проводится игра «Солнечный зайчик»)

Воспитатель: Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте Зайчика ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть.

Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, ногах. Он забрался за шиворот-погладьте его и там. Он не озорник-он просто любить ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком. (Дети встают с кроватей)

**«Улыбнись солнышку»** И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в И.П. То же самое выполнить левой рукой и ногой. Вернуться в И.П. Повторить три раза; темп умеренный.

Указание: быть внимательным, четко выполнять задание; одновременно действовать одной рукой и ногой.

**«Играем с солнышком»** И.П.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в И.П. Повторить пять раз; темп умеренный. Указание: при повороте руками не помогать.

**«Играем с солнечными лучами»** И.П.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться с И.П. Повторить шесть раз; Темп быстрый. Указания: ноги в коленях не сгибать.

**«Отдыхаем на солнышке»** И.П.: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатится на правый бок. Вернуться в И.П. Перекатится на левый бок. Вернуться в И.П. Выполнить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

Ходьба по оздоровительной ребристой дорожке.

**Дыхательные упражнения:**

**«Ворона»:** И.П.: Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, отпустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар»

**«Дровосек»:** И.П.: Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч. Поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос, на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!»

**Проведение бодрящей гимнастики в старшей группе**

**Цель бодрящей гимнастики:** пробуждение детей после сна, подготовка организма детей к двигательной активности после дневного сна.

**Задачи:**

1. Совершенствовать функции детского организма, укреплять работу сердечно-сосудистой системы, дыхательной, опорно-двигательного аппарата.

2. Развивать координацию движений, мелкую и общую моторику

3. Воспитывать самоконтроль и саморегуляцию, желание быть здоровым и активным

Воспитатель легко будет детей. Просит убрать подушку и одеяло и лечь ровненько.

Проводится в постели. Звучит медленная спокойная музыка.

Воспитатель: Дети, у каждого из вас есть любимая игрушка.

А мне из всех игрушек больше нравится Буратино. Давайте его сегодня слепим. Внимательно слушайте и выполняйте все предложенные мной задания. (Все упражнения выполняются из и. п. лежа на спине.)

**«Лепим лоб»**: Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам. Повторить четыре раза; темп умеренный.

**«Рисуем брови»:** Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить три раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

**«Лепим глаза»:** Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить три раза; темп умеренный.

**«Лепим нос»:** Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза; темп быстрый. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подергать.

**Дыхательное упражнение**: Вдох через нос, задержать дыхание. Медленный выдох через рот. Повторить четыре рази.

**«Лепим уши»:** Растирать уши снизу-вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упражнения слегка подергать за уши.

**«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. Повторить еще раз; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

**«Лепим пальчики на руках»:** Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задания с левой руки, девочки — с правой. Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

**«Лепим ноги»:** И. п. — лежа на спине. Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить ее, затем по левой и также погладить ее. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Веселый Буратино»:** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить пять раз; темп умеренный.

Дыхательное упражнение11.

«Молодцы!» 1 — вдох. 2—4 —выдох. На выдохе произнести слово «молодцы». Повторить три раза; темп медленный.

Ходьба по ребристой дорожке «Здоровье». Выполнение закаливающих процедур.

**Проведение бодрящей гимнастики в младшей группе**

**Цель бодрящей гимнастики:** пробуждение детей после сна, подготовка организма детей к двигательной активности после дневного сна.

**Задачи:**

1. Совершенствовать функции детского организма, укреплять работу сердечно-сосудистой системы, дыхательной, опорно-двигательного аппарата.

2. Развивать координацию движений, мелкую и общую моторику

3. Воспитывать самоконтроль и саморегуляцию, желание быть здоровым и активным

Воспитатель легко будет детей. Просит убрать подушку и одеяло и лечь ровненько.

Проводится в постели. Звучит медленная спокойная музыка.

Воспитатель: Все проснулись малыши? Все открыли глазки?

«Мы проснулись»

**«Ручки просыпаются»**: И. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.

**«Ножки просыпаются»**: И. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу.

**«Колобок»:** И. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок.

**«Кошечки»:** И. п.: стоя на четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п.

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

**Проведение бодрящей гимнастики в младшей группе**

**Цель бодрящей гимнастики:** пробуждение детей после сна, подготовка организма детей к двигательной активности после дневного сна.

**Задачи:**

1. Совершенствовать функции детского организма, укреплять работу сердечно-сосудистой системы, дыхательной, опорно-двигательного аппарата.

2. Развивать координацию движений, мелкую и общую моторику

3. Воспитывать самоконтроль и саморегуляцию, желание быть здоровым и активным

Бодрящая гимнастика проходит в групповой комнате.

Воспитатель: Малыши, все проснулись? А к вам в гости пришел Заинька, и просит с ним немного поиграть. Давай встанем немного поиграем!

«Заинька»

Заинька, подбодрись,

**Серенький, потянись.** (Дети стоят, руки вдоль туловища, приподнимаются на носки, руки через стороны поднимают вверх.)

**Заинька, повернись,**

**Серенький, повернись.** (Дети стоят, руки на поясе, выполняют повороты туловища вправо-влево.)

Заинька, попляши,

**Серенький, попляши.** (Дети выполняют пружинку.)

Заинька, поклонись,

**Серенький, поклонись.** (Наклоны туловища вперёд.)

Заинька, походи,

**Серенький, походи.** (Ходьба на месте.)

Пошел зайка

**По мосточку.** (Ходьба по ребристой дорожке.)

Да по кочкам,

**Да по кочкам.** (Прыжки по резиновым коврикам.)

«Молодцы!»

**Проведение бодрящей гимнастики в младшей группе**

**Цель бодрящей гимнастики:** пробуждение детей после сна, подготовка организма детей к двигательной активности после дневного сна.

**Задачи:**

1. Совершенствовать функции детского организма, укреплять работу сердечно-сосудистой системы, дыхательной, опорно-двигательного аппарата.

2. Развивать координацию движений, мелкую и общую моторику

3. Воспитывать самоконтроль и саморегуляцию, желание быть здоровым и активным

**Гимнастика проходит в постели. Под медленную музыку воспитатель потихоньку будит детей.**

**"Весёлая зарядка"**

**«Потянулись»**: И. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"

**«Паучок»:** И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочерёдно сгибать руки и ноги.

**«Колобок»**: И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.

**«Рыбка»:** И.п.: лежа на животе руки под подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.

Молодцы ребята! А теперь встаем с кроваток и на носочках идем в групповую комнату.