

Просыпалки

1. Просыпайтесь, малыши!

(оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей младшей группы.)

Ребятки, просыпайтесь!

Глазки открывайтесь!

Ножки потянитесь, ручки поднимитесь.

Мы сначала пойдем очень мелким шажком.

А потом пошире шаг, вот так, вот так.

На носочки становитесь, вверх руками потянитесь.

Выше ноги поднимай и как цапелька шагай.

"Самолетики" на аэродроме сидели, а потом они полетели.

Долго-долго по небу летали, затем приземлились, устали.

Мячик прыгал высоко-высоко..

Покатился далеко-далеко.

Он юлою закружился, вот уже остановился.

Наконец-то мы проснулись, и к делам своим вернулись.



3. Поднимайся, детвора!

(оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей старшей группы).

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час, Свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись. Вправо, влево повернулись (подтягивания, повороты).

Приподняли мы голову (приподнимание)

Кулачки сжимаем ловко. (сжатие- разжатие кистей).

Ножки начали плясать, Не желаем больше спать.

(движения стопами в разных направлениях)

Обопремся мы на ножки, Приподнимемся немножко.

(выполнение упражнения "Мостик" :приподнимание таза из положения лежа на спине, ноги расставлены)

Все прогнулись, округлились, мостики получились.

Ну, теперь вставать пора, поднимайся детвора!

Все по полу босиком, а потом легко бегом.

Сделай вдох, на носочки поднимись, на выдох на пяточки опустишь.

Опускайся, выдыхай! И еще раз повторяй.

Стопу разминай- ходьбу выполняй.

(ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы).

Вот теперь мы совсем проснулись, и к делам своим вернулись.



2. Просыпайтесь, потянитесь.

(оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей младшей группы).

Просыпайтесь, потянитесь, на бочок перевернитесь.

Слегка приподнитесь, а потом - садитесь.

А теперь вставайте, движенье друг за другом начинайте.

По кругу мы шагаем и руки поднимаем..

Затем трусой передвиженье, и дальше- легкое круженье.

Потягуни – потягушечки

(Тянемся пальчиками вверх как можно выше)

Потягуни – потягушечки,

От носочков до макушечки,

Мы потянемся-потянемся,

Маленькими не останемся.

Вот уже растем,

Растем,

Растем!



4. После сончася

Мы спокойно отдыхали,
сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

