муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 7 «Белочка» общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением деятельности по познавательно=речевому
Направлению развития детей»

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Разработала:
воспитатель
Н.А. Рахимкулова

Первый комплекс

В кроватках:«Потягивание»

Потягуни – потягушечки!
Поперек – толстушечки.
А в ножки – ходушечки.
А в руки - хватушечки.
А в роток – говорок.
А в головку – разумок!

Возле кроваток:«Ходьба»

Маленькие ножки
Шагают по дорожке
Топ – топ, топ – топ!

Ходьба по тропе «Здоровья»:(Коррекционная дорожка: резиновые коврики, дорожка с пуговицами)

Подвижная игра:« Бегите ко мне».

Второй комплекс

В кроватках:«Потягивание»

Это кто уже проснулся ? (Тереть глаза кулачками.)
Кто так сладко улыбнулся? (Потянуться, подняв руки вверх.)
Потягуни – потягушечки. (Потянуться вверх одной, другой рукой.)
От носочков до макушечки. (Присесть, показывая носочки; затем поднять руки вверх.)
Уж мы тянемся – потянемся, (Потянуться вверх одной, другой рукой.)
Маленькими не останемся. (Движения пальчиками.)
Вот уже растем – растем! (Из положения сидя вставать.)

Возле кроваток: «Ходьба»

Ножками потопали,
Ручками похлопали,
Качаем головой.

Ходьба по тропе «Здоровья» :
(Коррекционная дорожка: массажные коврики, ребристая доска.)

Подвижная игра: « Догоните меня».

Третий комплекс.

В кроватках:«Потягивание»

Мышки глазки открывали
и зарядку делать стали.
Мышки лапки поднимали,
а потом их опускали,
и сгибали быстро ножки,
словно мчались по дорожке.
А потом они игрались,
на животике качались.

Возле кроваток:

Дружно мышки все вставали,
Ловко – ловко прыгать стали. (прыжки на двух ногах)
Мышки – мышки поспешите:
Ножками потопочите!

Ходьба по тропе «Здоровья»:(Коррекционная дорожка: коврик с пуговицами, ребристая доска, массажные коврики, дорожка из мешочков с крупой)

Подвижная игра:«Кошки – мышки».