

Бодрящая гимнастика для детей 2 – 3 лет.

Составила: Л.Н.Илюшина, инструктор по ФК



Цель: способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию, укрепление здоровья, профилактика простудных заболеваний.

Задачи: способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

Повышать жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Профилактика развития плоскостопия.

Развитие мелкой моторики рук.

Развитие свободного общения между взрослыми и детьми.

Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены.

I комплекс «Мы проснулись».

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

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



Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

II комплекс «Мойдодыр» (Упражнение в постели)

Одеяло убежало (откидываем одеяло)

Убежала простыня (гладим ладонями простыню)

И подушка, как лягушка ускакала от меня *(поднять подушку и отпустить, 2 раза)*

Я за свечку, свечка в печку *(руки перед собой и сжимаем кулачки)*

Я за книжку, та бежать и в припрыжку под кровать *(садимся на край кровати и заглядываем под кровать).*

III комплекс «Части тела» (Гимнастика в постели.)



-Добрый день, глазки! *(поглаживание век и глаз)*

-Вы проснулись *(смотрим в бинокль)*

-Добрый день, ушки! *(поглаживание ушей)*

-Вы проснулись *(приложение ладоней к ушам)*

-Добрый день, ножки *(поглаживание ног, встать у кровати)*

-Вы проснулись *(притопывание)*

-Добрый день, друзья! *(руки раскрыть на встречу)*

-Мы проснулись *(широко улыбнуться)*

Будьте здоровы!