



**Гимнастика пробуждения после дневного сна
(технология Н.Н.Ефименко)**

**Музыкальный руководитель Гузенкова Н.П.
МБДОУ №37 «Теремок».
По материалам интернета.
г.Железногорск 2019г.**

* «Театр физического воспитания и оздоровления».
Н.Н. Ефименко - видоизменил структуру основных движений, учитывая, что ни одного этапа двигательного развития новорожденного игнорировать нельзя, поскольку в природе нет ничего лишнего, а предыдущий вид движения предопределяет следующий.

Оздоровительная направленность занятий по этой программе заложена автором уже в самой логике чередования основных двигательных режимов: от лежачего к прыжковому.

В первые годы жизни ребенок развивается очень быстро. Ни в один из последующих периодов жизни он не приобретает так много, как в это время. А так как ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста является игра, то благодаря педагогической заповеди «играя - оздоравливать, играя - воспитывать, играя - развивать, играя - обучать» ребенок может получать радость от удовлетворения естественной потребности двигаться, от познания окружающего мира.

Комплекс 1. В кроватках.

1. «Потягушечки»

*Потягунушки, потягунушки!
Поперек толстунушки
А в ножки ходунушки
А в ручки хватунушки
А в роток говорок
А в головку разумок»*

2. «Кулачки – ладошки»

(упражнение на сжимание и разжимание пальчиков рук)

*В прятки пальчики играли
И головки убирали
Так, так и вот так
И головки убирали.*

Возле кроваток

*Ножками потопали
Ручками похлопали
Качаем головой*

Ходьба по дорожке «Здоровья»
(резиновые коврики)

П/и «Догоним Зайку»



Комплекс 2. В кроватках.

1. «Потягушечки»

*Потягунушки, потягунушки!
Поперек толстунушки
А в ножки ходунушки
А в ручки хватунушки
А в роток говорок
А в головку разумок»*

2. «Мы себя любим»

*– руки в стороны;
– руки скрестно на груди.*

3. Нарядили ножки

В новые сапожки.

(поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).

Возле кроваток

*Маленькие ножки
Шагают по дорожке.
Топ – топ, топ – топ.*

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

П/и «Бегите ко мне»



Комплекс 3. В кроватках.

1. «Потягивание»

*Наша кошечка проснулась
Потянулась, оглянулась
С боку на бок повернулась –
Тете ... (имя воспитателя) улыбнулась.*

2. *Есть у кошки лапки
лапки, цап – царанки.*
(сгибание – разгибание кистей рук)

3. *Сшили нашей кошке
Красные сапожки.*
(поочередное поднятие ног, поглаживание руками)

Возле кроваток

*Вы шагайте – топайте
По лужицам и шлепайте
В грязь не заходите
Сапожки не мочите.*

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)



Комплекс 4. «Жуки»

В кроватках

1. «Потягивание»

*По дороге жук, жук
По дороге черный
Посмотрите на него –
Вот какой проворный.*

2. Лежа на спине, круговые движения ногами. Звуковое сопровождение («ж, ж, ж»)

*Он на спинку упал,
Лапками задрыгал,
Крыльшками замахал,
Весело запрыгал.*

3. «Качалочка»

(лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться с бока на

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)



Комплекс 5. «Зайки».

В кроватках

«Потягушки»

*Это кто уже проснулся? (тереть глазки кулачками)
Кто так сладко потянулся? (потянуться, подняв руки вверх)
Потягушки-потягушки-потягушечки. (потянуться вверх одной
рукой,*

другой. подняв руки вверх)

*От носочков до макушки (присесть показывая носочки, встать,
подняв*

руки вверх)

*Уж мы тянемся – потянемся, (потянуться вверх одной рукой,
другой)*

*Маленькими не останемся, (движение пальчиком из стороны в
стор.)*

*Вот уже растём, растём ... (из положения приседа постепенно
вставать, поднимая ручки вверх)*

Возле кроваток

*Зайка беленький сидит (присаживаются на корточки и покачивают
головой)*

И ушами шевелит.

Вот так, вот так!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапоники согреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! (хлопают)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать,

Скок-скок, скок-скок! (прыжки на двух ногах)

Кто-то зайку испугал,

*Зайка прыг ... и ускакал. (дети убегают по ребристой дорожке из
спальни)*

Ходьба по кочкам (из любого материала)

IV. П/и «Зайчишка – трусишка»



Комплекс 6. «Мишки».

В кроватках

«Потягивание»

*Потягушки, потянулись! (Поднимание рук вверх в положении
лёжа)*

Поскорей, скорей проснулись!

*День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в поло-
жен. лёжа)*

Он стучит в твоё окно.

Возле кроваток

Мишка рассердился и ногою топ... (Прыжки на двух ногах)

Мишка косопалый по лесу идёт... (Ходьба и бег под музыку)

Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, мас-
сажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с кру-
пой)

IV. П/и «Мишка»

Мишка, мишка.

Что ты долго спишь?

Мишка, мишка.

Что ты так храпишь?

Мишка: *Кто здесь песни распева*

Кто мне спать не давал?

Догоню, догоню...



Комплекс 7. «Петушки».

В кроватках

«Побудка»

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Пойдѐте на зарядку,

Пойдѐм со мной гулять.

«Погреем крылышки на солнышке» - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем руки вверх со словами «погреем», опустить.

«Спрячь ножки» - лёжа на спине ноги поднять вверх со словами «спрячь ножки», опустить на кровать.

Самомассаж

Петя, петя, петушок –

Золотой гребешок,

Маслена головушка,

Шёлкова бородушка.

Кто рано встает голосисто поёт

Деткам спать не даёт.

Возле кроваток

1. Ходьба

Вот шагает Петушок,

Золотистый гребешок.

Он цыпляток догоняет

И в курятник загоняет.

2. Прыжки

Подскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперѐд. Руки держать свободно «Весѐлые Петушки» (20 секунд).

Ходьба по дорожке «Здоровья» «Петушок гуляет» (коврик «ѐжик», массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

П/и «Найди свой домик»



Комплекс 8. «Лягушки».

В кроватках

«Потягивание»

Упражнение на расслабление мышц лица «Лягушка» (показать движение губ, соответствующие артикуляции звука «и»)

Мы весѐлые лягушки

Тянем губы прямо к ушкам!

Возле кроваток

Мы лягушки – попрыгушки, (подняться на носки, потянуться, сделать полу-

Неразлучные подружки, присед)

Животы зелёные, (повороты в стороны)

С детства закалённые.

Мы не хнычем, мы не плачем, (наклоны)

Целый день по лужам скачем, (прыжки)

Спортом занимаемся!

Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

П/и «Журавли и лягушки»



Комплекс 9. «Мышки».

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 на месте с поворотом головы влево -
Друг на друга посмотрите вправо)
И опять потопочите.

Ходьба по дорожке «Здоровьи» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

Мышки низко приседают
И по камушкам шагают.
Вот дорожка проходите,
Кошку вы не разбудите.
Постарайтесь так пройти,
Чтоб с дорожки не сойти.

П/и «Кошки - мышки»

Мышки будут убежать,
Кошка будет догонять.
Все мы весело играли,
Умываться побежали.



Комплекс 10.

1. «Потягивание»

и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;
и.п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
вернуться в и.п.

(4-6 раз)

«Велосипед»

и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот, задом наперед.

«Музыканты»

Мы играем на гармошке,
Громко хлопаем в ладошки.
Наши ножки: топ, топ.
Наши ручки: хлоп, хлоп!
Вниз ладошки опускаем,
Отдыхаем, отдыхаем.





Солнышко проснулось!