

Консультация для родителей «Гимнастика для придания бодрости»

Разработал: Рудаков И.А.
инструктор по физической культуре

«Звери проснулись».И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный. Воспитатель. А теперь, дети, отгадайте загадку.
Эта рыжая плутовка

И коварна, и хитра.
Быстрых зайцев ловит ловко,
Кур ворует со двора.
И мышами поживиться Любит шустрая...

С. Михалков

Дети. Лисица.

· **«Хитрая лисичка».** Улыбнуться, как хитрая лисичка. Повторить несколько раз.

Воспитатель. Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый...

Дети. Волк.

· **«Приветствие волчат».** И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Воспитатель. Дети, филин — это кто? Птица или животное? *{Ответы детей}*

· **«Филин».** И.п. — лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди.

Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

· **«Ловкие зайчата».** И. п. — лежа на спине, руки вверх головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

· **«Ловкие обезьянки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

· **«Рычание медвежат».** Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

· **«Сильный слон».** И. п. — лежа на спине; ноги согнуты в коленях. 1—3 — имитация ходьбы. 4 — вернуться в и. п. (30 с). Темп умеренный.

Воспитатель. Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись. Вставайте с кроватей, одевайтесь, умывайтесь.

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки покраснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Русская народная потешка

Растем здоровыми

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате. Воспитатель.

Кто, кто в этой спальне живет?

Кто, кто вместе с солнышком встает?

Это Маши, Саши, Даши — все проснулись,

С боку на бок вместе дружно повернулись,

Вдруг, откинув одеяла, улыбнулись

И сказали дружно-дружно:

«Мы проснулись!»