**Гимнастика после дневного**

**сна в стихах.**

****

**Подготовительная группа.**

 **А теперь на месте шаг.**

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!

*(Ходьба на месте,)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем.

*(Поднимаем и опускаем плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем.

*(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно!

*(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем –

Шаг на месте выполняем.

*(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись.

*(Потягивания – руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись.

*(Дети встают в основную стойку.)*

**Будем прыгать и скакать!**

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать!

*(Прыжки на месте.)*

Наклонился правый бок.

*(Наклоны влево – вправо.)*

Рапз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки

*(Руки вверх)*

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку,

(Сели на пол.)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку,

*(Сгибаем ноги в колене.)*

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три,

Ноги высоко подняли

*(Подняли ноги вверх.)*

И немного подержали.

Головою покачали

*(Движения головой.)*

И все дружно вместе встали.

*(встали.)*

# Дети утром рано встали.

Дети утром рано встали.

За грибами в лес пошли.

*(Ходьба на мете).*

Приседали, приседали,

Белый гриб в траве нашли.

*(Приседания.)*

На пеньке растут опята,

Наклонитесь к ним, ребята,

Наклоняйся, раз-два-три,

И в лукошко набери!

(Наклоны.)

Вон на дереве орех.

Кто подпрыгнет выше всех?

*(Прыжки.)*

Если хочешь дотянуться,

Надо сильно потянуться.

*(Потягивания – руки вверх.)*

Три часа в лесу бродили,

Все тропинки исходили.

*(Ходьба на месте)*

Утомил всех долгий путь –

Дети сели отдохнуть.

*(дети садятся.)*

# Если нравиться тебе.

Если нравиться тебе, то делай так.

*( 2 хлопка в ладоши.)*

Если нравиться тебе, то делай так.

*( 2 хлопка по коленям.)*

Если нравиться тебе, то делай так.

*( 2 притопа ногами.)*

Если нравиться тебе, то делай так.

*( показать язык.)*

Если нравиться тебе, то ты скажи: «Хорошо»..

Если нравиться тебе,

То ты другим покажи.

Если нравиться тебе,

То сделай все!

**Плим.**

Ложка – это ложка,

(*Шагаем на месте.)*

Ложкой суп едят.

*(Наклоны головой влево и право.)*

Кошка это кошка,

*(Руки по одной вперед, затем на пояс.)*

У кошки семь котят.

*(То же.)*

Тряпка – это тряпка,

(*Наклоны вперед.)*

Тряпкой вытру стол.

*(То же.)*

Шапка – это шапка,

*(Поворот влево и право, одна рука на поясе, другая за головой.)*

Оделся и пошел.

Я придумал слово,

*(Приседания.)*

Смешное слово- плим.

Я повторяю снова:

*(Приседания.)*

Плим, плим, плим!

Вот прыгает и скачет

*(Прыжки.)*

Плим,плим, плим!

*(Прыжки.)*

И ничего не значит

*(Прыжки.)*

Плим, плим,плим!

*(Прыжки.)*

**Мы активно отдыхаем.**

Головой тихонько крутим –

Лучше мозг работать будет.

*(Вращения головой.)*

Ставим руки перед грудью,

Разводить их резко будем

С поворотом раз-два-три,

Не бездельничай, смотри!

(*Рывки руками перед грудью с поворотом в левую и правую стороны.)*

Вертим туловищем бодро –

Это тоже славный отдых.

*(Вращения туловищем.)*

Мы активно отдыхаем –

То встаем, то приседаем –

Раз – два – три – четыре – пять,

Вот как надо отдыхать.

*(Приседания.)*

Прыгаем – раз два – два – раз,

Ножки разомнем сейчас.

Вверх – вниз, вверх – вниз,

Прыгай выше не ленись.

*(Прыжки.)*

На ходьбу мы перейдем,

И немножко отдохнем.

*(Ходьба.)*

**Мы на лыжах в лес идем.**

 Мы на лыжах в лес идем,

Мы взбираемся на холм.

Палки нам идти помогут,

Будет нам легка дорога.

*(Ходьба с махами рук «лыжник».)*

Головою мы вращаем,

Будто твердо отвечаем:

«Нет, не буду, не хочу!»

Это детям по плечу.

*(Вращение головой вправо и лево.)*

Вдруг поднялся сильный ветер,

Он деревья крутит, вертит

И среди ветвей шумит.

Снег летит, летит, летит.

*(Вращения туловищем вправо и лево.)*

По опушке зайчик скачет,

Словно белый, мягкий мячик.

Раз прыжок и два прыжок –

Вот и скрылся наш дружок!

*(Прыжки.)*

Хоть приятно здесь кататься,

Надо в садик возвращаться.

*(Ходьба.)*

**Мы умеем.**

Мы умеем на кроватке

*(Встали, руки на поясе.)*

Простыню разгладить гладко.

(Движения рук влево вправо.)

И у скомканной подушки

Кулачком задвинуть ушки.

*(Повороты туловища влево и право с хлопком руками.)*

Мы сегодня утром рано

Умывались из – под крана,

*(Наклоны вперед, руки на поясе.)*

А теперь все по порядку

Дружно делаем зарядку.

*(Шаги на месте.)*

Стой - ка смирно, руки вниз,

*(Ноги вместе, руки вдоль туловища.)*

Гнись пониже, не ленись!

(Наклоны влево и право.)

Кто с зарядкой дружит смело,

*(Приседания.)*

Тот с утра прогонит лень,

(Прыжки.)

Будет сильным и умелым

*(Хлопки в ладоши.)*

И веселым целый день.

*(Шаги на месте.)*

**Ветер веет над полями.**

Ветер веет над полями,

И качается трава.

*(Дети плавно качают руками над головой.)*

Облако плывет над нами,

Словно белая гора.

(Потягивания – руки вверх .)

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья –

Вправо-влево, взад – вперед,

А потом наоборот.

*(Наклоны вправо-влево, вперед-назад.)*

Мы взбираемся на холм*,
(Ходьба на месте.)*

Там немного отдохнем.

*(Дети садятся.)*

## А часы идут, идут.

Тик-так,тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт

*(Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка,

У нее своя избушка,

(*Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью,

*(Приседания.)*

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга.

*(Вращение туловища вправо.)*

Повернемся мы с тобой

Против стрелки часовой.

(Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут,

*(Ходьба на месте.)*

Иногда вдруг отстают.

*(Замедление темпа ходьбы.)*

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят!

*(Бег на месте.)*

Если их не заведут,

То они совсем встают.

*(Дети останавливаются).*

# Для начала мы с тобой.

Для начала мы с тобой.

Крутим только головой.

*(Вращение головой.)*

Корпусом вращаем тоже.

Это мы конечно сможем.

*(Вращение корпусом вправо и влево.)*

А теперь мы приседаем.

Мы прекрасно понимаем –

Нужно ноги укреплять,

Раз-два- три- четыре –пять.

*(Приседания.)*

Напоследок потянулись

Вверх и в стороны. Прогнулись.

*(Потягивания вверх и в стороны.)*

Раскраснелись от разминки

Физкультурные

*(хлопки в ладоши.)*

**К речке быстрой.**

К речке быстрой мы спустились,

*(Шагаем на месте.)*

Наклонились и умылись.

*(Наклоны вперед, руки на поясе.)*

Раз, два, три, четыре,

*(Сгибание рук к плечам.)*

Вот так славно освежились.

*(Встряхиваем руками с поворотом влево и право.)*

Делать так руками нужно:

Вместе – раз, это брасс.

*(Круговые движения руками вперед.)*

Одной, другой – это кроль.

*(Круговые движения руками поочередно.)*

Все, как один, плывем как дельфин.

*(Прыжки на месте.)*

Вышли на берег крутой

*(Шагаем на месте.)*

Но не отправимся домой.

**Средняя группа.**

**Вместе по лесу идем.**

Вместе по лесу идем,

Не спешим, не отстаем.

Вот выходим мы на луг.

(Ходьба на месте.)

Тысяча цветов вокруг!

(Потягивания – руки в стороны.)

Вот ромашка, василек,

.медуница, кашка, клевер.

И направо и налево.

(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот – правой ступни левой рукой.)

К небу ручки потянули,

Позвоночник растянули.

(Поягивания – руки вверх.)

Вот грибочек мы нашли

(Приседание.)
И опять гулять пошли.

(Ходьба на месте.)

# Во дворе растет подсолнух.

Во дворе растет подсолнух.

Утром тянется он к солнцу.

(Дети приседают, затем встают, и тянуться руками вверх.)

Рядом с ним второй. Похожий,

К солнцу тянется он тоже.

(Дети приседают, затем встают, и тянуться руками вверх)

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперед,

А потом наоборот.

(Вращение прямых рук вперед и назад.)

Отдохнули мы чудесно,

Поиграем интересно.

(Дети хлопают в ладоши.)

# Во дворе стоит сосна.

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней.

(Стоя, потянуться руками вверх.)

Ветер сильный налетал.

Все деревья раскачал.

(Наклоны корпуса вперд-назад.)

Ветки гнуться взад –вперед,

Ветер их качает, гнет.

(Рывки руками перед грудью.)

Будем вместе приседать –

Раз, два, три, четыре, пять.

(Приседания.)

Мы размялись от души

И играть мы все спешим.

(Дети хлопают в ладоши.)

# В понедельник.

В понедельник я купался,

(Изображают плавание.)

А во вторник – рисовал.

(Изображают рисование.)

В среду долго умывался,

(Умываемся.)

А в четверг в футбол играл.

(Бег на месте)

В пятницу я бегал, прыгал,

(Прыгаем)

Очень долго танцевал.

(Кружимся на месте.)

А в субботу, воскресенье

(Хлопки в ладоши.)

Целый день я отдыхал.

(Дети садятся на корточки, руки под щеку – засыпают.)

# Выросли деревья в поле.

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле

(Потягивания – руки в стороны.)

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется.

(Потягивания – руки вверх.)

Вот подул веселый ветер,

Закачались тут же ветки,

(Дети машут руками.)

Даже толстые стволы

Наклонились до земли.

(Наклоны вперед.)

Вправо-влево, взад-вперед –

Так деревья ветер гнет.

(Наклоны вправо-влево, вперед-назад.)

Он их вертит, он их крутит.

Да когда же отдых будет?

(Вращение туловищем.)

# За дровами мы идем.

За дровами мы идем

И пилу с собой несем.

(Ходьба.)

Вместе пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Чтобы печку растопить,

Много надо напилить.

(Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)

Чтоб дрова полезли в печку,

Их разрубим на дощечки.

(Дети делают движения, словно колят дрова.)

А теперь их соберем

И в сарайчик отнесем.

(Наклоны.)

После тяжкого труда

Надо поиграть всегда.

(Медленная ходьба.)

# Кот Антипка.

Кот Антипка жил у нас.

(Встали, руки на поясе.)

Он вставал с лежанки в час.

(Потянулись, руки вверх – вдох.)

В два на кухне крал сосиски

(Повороты влево-вправо.)

В три сметану ел из миски.

(Наклоны вперед, руки на поясе.)

Он в четыре умывался.

(Наклоны головы к плечам влево и вправо.)

В пять по коврику катался.

(Повороты влево и вправо.)

В шесть тащил сельдей из кадки.

(Рывки руками перед грудью.)

В шесть играл с мышами в прятки.

(Хлопки руками перед грудью.)

В восемь хитро щурил глазки.

(Приседания.)

В девять ел и слушал сказки.

(Хлопки в ладоши.)

В десять шел к лежанке спать,

(Прыжки на месте.)

Потому что в час вставать.

(Шагаем на месте.)

# Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре,

(Шагаем.)

Кто живет у нас в квартире?

(Повороты головы влево и право.)

Раз, два, три, четыре, пять

(Наклоны вправо и лево.)

Всех могу пересчитать:

(приседания.)

Папа, мама, брат, сестра,

(Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два котенка,

(Повороты туловища вправо-лево.)

Мой сверчок, щегол и я –

(Прыжки.)

Вот и вся моя семья.

(Шагаем на месте.)

**Мишка вылез из берлоги.**

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге.

(Повороты головой влево и право.)

Потянулся он со сна:

(Потягивания руками вверх.)

К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил,

Он всем корпусом крутил.

(Наклоны туловища в левую и правую стороны.)

Наклонился взад – вперед.

(Наклоны вперед – назад.)

Вот он по лесу идет.

Ищет мишка корешки

И трухлявые пеньки.

В них съедобные личинки –

Для медведя витаминки.

(Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни и наоборот.)

Наконец медведь наелся

И на бревнышко уселся.

**Разминка.**

Чтоб головка не болела,

Ей вращаем вправо – влево.

(Вращение головой.)

А теперь руками крутим –

И для них разминка будет.

(Вращение прямых рук вперед и назад.)

Тянем наши ручки к небу,

В стороны разводим.

(Разведение рук вверх и в стороны.)

Повороты вправо – влево,

Плавно производим.

(Повороты туловища влево и вправо.)

Наклоняемся легко

Достаем руками пол.

(Наклоны вперед.)

Потянули плечи, спинки.

А теперь конец разминки.

**Младшая группа.**

**Веселые гуси.**

(Дети выполняют движения за педагогом.)

Жили у бабуси

Два веселых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два веселых гуся.

Вытянули шеи

У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки

В лужи у канавки.

Один серый. Другой белый,

Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуси!

Один серый,

Другой белый –

Гуси мои гуси!

Выходили гуси,

Кланялись бабусе –

Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе.

**Вышел зайчик.**

Вышел зайчик погулять.

Начал ветер утихать

(Ходьба на мете.)

Вот он скачет вниз по склону,

Забегает в лес зеленый.

И несется меж стволов,

Средь травы, цветов, кустов.

(прыжки на мете.)

Зайка маленький устал.

Хочет спрятаться в кустах.

(Ходьба на месте.)

Замер зайчик средь травы,

А теперь замрем и мы!

(Дети садятся.)

**Вышли уточки на луг.**

Вышли уточки на луг,

Кря – кря – кря!

(шагаем.)

Пролетел веселый жук,

(Машем руками – крыльями.)

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га!

(Круговые вращения шеей.)

Клювом перья расправляют,

(Повороты туловища влево – вправо.)

Ветер ветки раскачал?

(Качаем поднятыми вверх руками.)

Шарик тоже зарычал,

Р-р-р!
(Руки на поясе, наклон6ились вперед, смотрим перед собой.)

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш!

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш!

(Присели.)

**Мы ногами топ – топ.**

Мы ногами топ – топ,

Мы руками хлоп – хлоп!

Мы глазами миг – миг,

Мы плечами чик – чик.

Раз - сюда, два – туда,

Повернись вокруг себя.

Раз присели, два – привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели - встали, сели – встали,

Ванькой – встанькой словно стали,

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

Снова выстроились в ряд,

Словно вышли на парад.

Раз – два, раз – два

Заниматься нам пора!

**Раз, два!**

Мы шагаем по дорожке.

(Ходьба на месте.)

Раз, два! Раз, два!

Дружно хлопаем в ладошки.

(Хлопки в ладоши.)

Раз, два! Раз, два!

Поднимаем ручки

(Руки поднять вверх.)

К солнышку и к тучке.

Вдоль дорожки теремок.

Он не низок, не высок.

(Приседания.)

В нем живет мышонок Квак.

Быстро прячется

Вот так!

(Прыжки.)

**Раз, два – дружно встали.**

Раз, два – дружно встали,

(Шаги на месте.)

Руки прямо мы поставим.

(Руки на поясе.)

Три, четыре – разведем.

(Руки в стороны, и на пояс.)

Заниматься мы начнем.

(Наклоны вперед с касанием носков ног.)

С пятки станем на носок,

(Поднимаемся на носки.)

Вправо, влево посмотрели,

(Повороты головы вправо и лево.)

На носочки мы присели

(Приседания.)

И как птички полетели.

(Бег по группе.)