**Гимнастика пробуждения в детском саду**

**«ВСЕ РАБОТЫ ХОРОШИ»**



Гимнастика пробуждения «ВСЕ РАБОТЫ ХОРОШИ».

Профессии все важны,
Профессии все нужны,
Нужно только браться за дело
Очень старательно и смело!

**1. Парикмахер.**

Дайте ножницы, расчёску —
Он вам сделает причёску.
Парикмахер непременно
Подстрижёт вас современно.

Исходное положение – на спине, руки в стороны.

Выполнить 4-6 скрестных движений руками («ножницы»).

**2. Художник.**

На холсте художник Петя
Нарисует все на свете.
Опускает в краску кисть
И на холст ее хлобысть!

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз.

Поднять прямые ноги до образования ими с туловищем угла в 90 градусов. Пятки тянуть вверх. Удерживать позу прямого угла 5-6 секунд. Дыхание произвольное. Затем медленно опустить ноги. Повторить 2-3 раза.

**3. Повар.**

Повар Вася очень ловко
Чистит ножиком морковку,
Сыр на крупной терке трет:
Взад-вперед да взад-вперед.

Исходное положение – лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперед. Пятки соединены.

На вдохе одновременно поднять голову, выпрямленные ноги и руки. Ладони потереть друг о друга вперед – назад, произнося «вжик-вжик». Зафиксировать позу «золотая рыбка» в течение 5 секунд и на выдохе опуститься на пол.

**4. Уборщица.**

У уборщицы Карлотты
Очень важная работа:
Подмести, пропылесосить,
Все поднять, что на пол бросят.

Исходное положение – стоя на четвереньках, ладони навстречу друг другу.

Сгибание и разгибание рук, прогибаясь в грудном отделе. Подбородком коснуться кровати, произнося на выдохе «у-у-у». Повторить 4-6 раз.

**5. Дрессировщица.**

Укротительница Надя
Носит хлыст не драки ради.
Только скажет: «Алле оп!»
Тут же слон на тумбу хлоп!

Исходное положение – стоя на четвереньках.

Плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Дышать спокойно, удерживать позу 5 секунд. Затем голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Оставаться в этом положении 5 секунд (поза «кошка»). Чередовать эти позы 4-6 раз, произнося «Алле оп!».

**6. Музыкант.**

Любит музыкант Филипка
Для людей играть на скрипке,
На рояле, на баяне,
На дуде, на барабане.

Исходное положение – сидя, ноги прямые, руки ладонями упираются о кровать.

Слегка отклониться назад и удерживать равновесие, оторвав ноги от пола. Выполнить 4-5 движений ногами врозь – вместе, произнося «ля-ля-ля», «ду-ду-ду», «бух-бух-бух». Вернуться в исходное положение. Повторить 2-3 раза.

**7. Врач.**

Любит делать доктор Лола
Всем прививки и уколы,
И, велев «А-а!» пропеть,
Горло палочкой смотреть.

Исходное положение — сидя на пятках.

Соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и как следует потянуться. Спина прямая. На выдохе произнести «А-а-а!». Позу «герой» удерживать 5 секунд, затем вернуться в исходное положение.

**8. Портниха.**

Для портнихи Виолетты
Дело есть зимой и летом:
Людям круглый год нужны
Платья, юбки и штаны.

Исходное положение — сидя на пятках, руки в «замке» за спиной. Наклониться вперед, удержать 4-6 секунд, вернуться в исходное положение (поза «корова» — облегченный вариант).

Пальчиковая гимнастика «Что принес нам почтальон» (1 неделя)

Что принес нам почтальон? (*Сжимают и разжимают кулачки.)*
С толстой сумкой ходит он. (*«Шагают» пальчиками по ногам.)*
Перевод, журнал, газету, (*На каждое наименование загибают по одному пальцу, начиная с большого.)*
В бандероли – две кассеты
И письмо от тети Вали,
Чтоб её приезда ждали. (*Сжимают и разжимают кулачки.)*

Пальчиковая гимнастика «Наперсток» (2 неделя)

Вышивает, шьет иголка, *(Левая ладошка раскрыта, в правой — воображаемая игла.)*
Пальцу больно, *(В правой руке воображаемая иголка «шьет» и задевает указательный палец на левой руке.)*
Пальцу колко.
А наперсток *(«Надевают» наперсток.)*
В тот же миг
К девочке на пальчик
Прыг!
Говорит иголке: *(«Шьют».)*
— Шей,
А колоться ты не смей! (*Грозят указательным пальцем правой руки.)*