

Конспект пробуждающей гимнастики после сна «Котятки» для детей средней группы

В лесу речка небольшая
Все течет себе течет
А у леса на опушке кошка с детками живет
Мама деточек будила и котяткам говорила:
«Просыпайтесь котятки, разомнем свои мы лапки»

1. Детки руки поднимайте, потянулись улыбнулись.
Дети руки опускайте (руки вверх-вниз, 2 раза)
Поднимайте – опускайте (руки вверх-вниз) и от сна освобождайте.

2. А теперь настало время и головки разбудить
Влево – вправо поверните и вверх посмотрите (3 раза)

3. Левую ногу в коленях сгибайте и руками обнимайте. Опускайте.
Правую ногу в коленях сгибайте и руками обнимайте. Опускайте. (2 раза)

4. Чтобы мышку догнать, надо быстро бежать.
Ноги в коленях сгибаем и мышку догоняем.
Все мы дружно выполняем. (*велосипед*)

Кот решил котят учить как же нужно лапки мыть?
Садитесь на кровать.

Лапку правую потрем, а потом ее встряхнём.
Лапку левую потрем, а потом ее встряхнём.
Ушко левое свое, левой лапкой мы потрем.
Правое не забываем, правой лапкой умываем.
Вот и глазки закрываем, каждый глазик умываем
Чистим носик осторожно
Грудку нам разгладить нужно
Вот и выпались котята, вот и выпались ребята (подтягиваются 2 раза)

Дружно стали у кроватки и шагают все котятки.
Вы так дружно все шагали, и листочек увидали. Подули на него (глубокий вдох носом, выдох ртом). Пошли котятки гулять во двор, по мостику, по дорожке (ходьба по ребристой дорожке, массажным коврикам).

Садятся на стульчики и берут массажный мячик су-джок.
Мячик прыгал и скакал (перекидывают мяч с одной руки в другую)
Очень мячик наш устал.
На коленку лег поспать (круговые вращения на колене)
- Это не моя кровать!
На другой коленке тоже (круговые движения на другом колене),
- Не моя кровать, похоже!
По ногам сгустился на пол и заплакал:
«Где же ты моя кровать? Где я буду ночевать?»
Вот забрался он под пятку.
- Это есть моя кроватка!
- Баю-бай, баю, бай!

