

**Сценарий бодрящей гимнастики  
«Снежинки-пушинки»  
в первой младшей группе**

**Цель:** создание условий для комфортного пробуждения детей после сна.

**Задачи:**

- удовлетворить потребность детей в двигательной активности;
- формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- развивать координацию движений, физическую активность;
- воспитывать желание выполнять игровые упражнения;
- обогащать двигательный опыт детей;
- укреплять мышцы туловища и конечностей;
- доставить детям радость.

**Оборудование:** массажная дорожка с палочками и со следами ног, наполненных пуговицами, колокольчик, бумажные снежинки.

**Ход бодрящей гимнастики**

***I. Игровые упражнения в кровати***

Воспитатель звонит легко в колокольчик, приговаривая:

«Колокольчик золотой -

Он всегда везде со мной

«Просыпайтесь!» - говорит

«Поднимайтесь!» - всем велит.

Мы, все дружно, не спеша,

Улыбнулись, потянулись,

Подышали легко,

Погудели громко (у-у-у-у-у).

Потягушка, потянись, поскорей, скорей проснись!

Мы потянемся, потянемся,

Маленькими не останемся,

Вот уже растем, растем, растем.

День настал давным - давно,

Он глядит в твоё окно.

Кто там спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спешите на зарядку,

И в снежинки будем играть! (дети встают с кроваток).

Будем мы снежинками, лёгкими пушинками».

***II. Ходьба за воспитателем по массажным дорожкам.***

### **III. Обычная ходьба в чередовании с бегом**

По полянке зашагали, ножки высоко подняли,  
А теперь как мишки мы пойдём вперевалочку,  
Снова детки зашагали, ножки высоко подняли,  
А сейчас легко побежали.

Снова детки зашагали, ножки высоко подняли,  
А теперь остановились.

Посмотрели на полянку и удивились,  
Как много на ней снежинок!

В руки мы снежинки возьмём и играть с ними начнём

*Дети берут снежинки с ковра*

### **IV. Игровые упражнения «Снежинки -пушинки»**

1 «Снежинки спрятались»

Поиграем в прятки со снежинками

(Снежинки спрятали за спину - показали снежинки)

2 «Снежинки танцуют»

Сейчас снежинки потанцуют, покачаемся легко снежинки

(Подняли снежинки вверх, снежинки танцуют)

3 «Снежинки кружатся»

А теперь снежинки наши падают, кружатся

(Держим снежинки в руках перед собой и отпускаем снежинки, наклониться и  
взять снежинки)

4 «Потанцуем со снежинками»

Ребята, давайте потанцуем со снежинками

(Танцевальное движение «пружинка» в чередовании с ходьбой)

### **V. Ходьба с чередованием с бегом**

По полянке со снежинками зашагали, ножки высоко подняли,

А теперь мы побежали, носиком легко дышали,

Снова детки зашагали,

Остановились, подули на свои снежинки.

**Дыхательное упражнение «Подуем на снежинки»** (2 раза)

Молодцы! У всех бодрое настроение!

Все весело поиграли со снежинками.

А теперь дружно снежинки в корзинку уберём»

*(Дети убирают снежинки в корзинку).*

**Дыхательное упражнение «Погреемся»**

Руки в стороны развели, носиком дышим,

Обнимаем себя и погреемся.

### **VI. Водные процедуры. Умывание**

«Надо нам теперь умыться, чтоб совсем развеселиться!

Быстро будем обуваться

И пойдём все умываться!» (дети обуваются, идут умываться)

*Воспитатель во время умывания оказывает детям помощь, читает потешку, следя за тем, как дети умываются и вытираются полотенцем.*

Знаем, знаем: да-да-да!

В кране прячется вода!

Выходи, водица!

Мы пришли умыться!

Глазки закрываем,

Каждый гладим, умываем,

Чистим носик, осторожно,

Ручки моем – понемножку,

Вот и чистые детишки.

И взбодрились ребятишки!

### **VII. Одевание**

*Воспитатель во время одевания, оказывает детям помощь, читает потешку:*

«Мы на пухлые ручки,

Надеваем рубашки.

Повторяй за мной слова:

Ручка – раз, и ручка – два!

Застегнем застёжки,

На твоей одежке,

Пуговицы и кнопочки,

Разные заклёпочки».