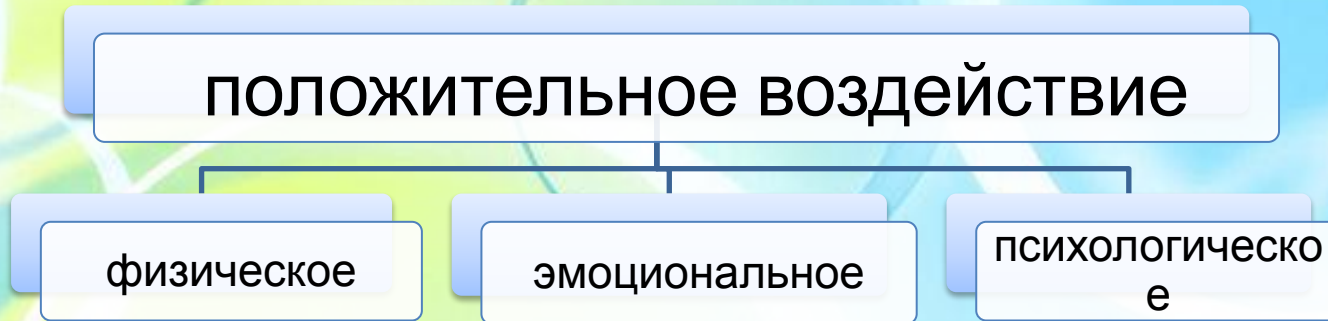


Картотека «Гимнастика пробуждения после дневного сна»

**Вторая младшая, младшая и
средняя группы**

**Подготовила:
Воспитатель Шишова Ю.А.**

Гимнастика пробуждения после дневного сна оказывает



Пробуждение детей требует от воспитателя особого подхода.

Дать детям возможность проснуться, соблюдая обязательное условие пробуждения - это стартовая поза- лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслаблено и спокойно.

- Комплекс упражнений меняется через 1-2 месяца
- Пробуждение после дневного сна индивидуальное.
- Алгоритм проведения гимнастики после сна:
 - 1.звучит музыка 1-1,5 мин.
 - 2.начинаю будить детей нежным голосом, предлагаю лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, закрыть глаза и представить картинку.
 - 3.комплекс упражнений.

Комплекс №1 «Весёлый котёнок»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, И.П., вдох (через нос).
4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.
6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

Комплекс №2 «Прогулка по морю»

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.
2. «Горка». И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.
3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.
4. «Волна». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И.П., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.
5. «Мячик». И.П.: о.с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.
6. «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

Комплекс №3 «Прогулка в лес»

1. «Потягушки».
И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).
И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.
3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».
И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.
4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).
И.П.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.
6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).
И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

Комплекс №4 «Дождик»

1. И.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. Капля первая упала - кап!
То же проделать другой рукой.
И вторая прибежала - кап!
2. И.П. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.
Мы на небо посмотрели,
Капельки«кап-кап» запели,
Намочились лица.
3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.
Мы их вытирали.
4. И.П.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.
Туфли, посмотрите, мокрыми стали.
5. И.П.: о.с. Поднять и опустить плечи.
Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем.
6. И.П.: о.с. Бег на месте.
Повторить 3-4 раза
От дождя убежим.
7. И,-.П.: о.с.
Приседания.
Под кусточком посидим.

Комплекс №5 «Прогулка»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. «Пешеход». И.П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
6. И.П.: О.с., руки на пояс, пережат с носков на пятки.

Комплекс №6 «Неболейка»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена

Комплекс №7 «Я на солнышке лежу»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.
5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

Комплекс №8 «Поездка»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. .П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. И.П.: лежа на спине, руки вверх, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.
5. И.П.: сидя, ноги скрестить, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.
6. И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

Комплекс №9 «Самолёт»

1. И.П.: сидя, ноги скрестить. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).
Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.
2. И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел.
Левое крыло отвел, Поглядел.
3. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом. Я мотор завожу И внимательно гляжу.
4. И.П.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения.
Поднимаюсь ввысь, Лечу.
Возвращаться не хочу.
5. И.П.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
6. И.П.: о.с., быстро моргать глазами

Комплекс №10 «Весёлые жуки»

1. И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей
2. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях.
Побарахтаться, как жучок
3. И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удерживать положение, не дыша, 2-3 секунды.
4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.
5. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.
6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

Комплекс №11 «Уголёк»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
2. «Бревнышко».
И.П.: лежа на спине, руки вверху, перекаат со спины на живот, перекаат с живота на спину.
3. «Лодочка».
И.П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п - выдох.
4. «Шлагбаум».
И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п, поднять левую ногу, и.п.
5. «Божья коровка».
И.П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.
6. Ходьба на месте.

Комплекс №12 «Шалтай - балтай»

1. И. П.. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.
2. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя произвольные движения тела.
3. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.
4. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.
5. И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.
6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть