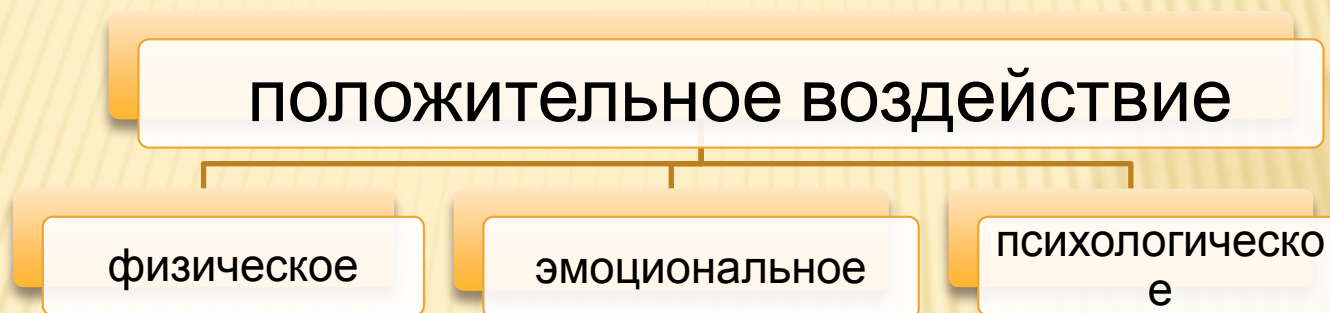


# КАРТОТЕКА «ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА»

**Старшая и подготовительная 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 «Осень»

1. Потягивание.
2. Упражнение для укрепления мышц шеи: лепим нос для Буратино.
3. Буратино рисует носом большую тучу, дождь. И.п. – сидя на коленях.
4. «Сильный дождь». И.п. – то же, руки за спиной. Вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, и.п. То же левой рукой.
5. «Дует ветер». Дыхательное упражнение. Вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у».
6. «Деревья качаются от ветра». И.п. – то же. Поднять руки вверх, наклоны вправо-влево.
7. «Наденем резиновые сапожки». И.п. – лежа на спине, руки вверх. Поднять прямую ногу вверх, дотянуться до ступни.
8. «Прыгаем через лужи». И.п. – стоя.
9. Прыжки с ноги на ногу.

## Комплекс № 2 «Спортсмены»

1. Потягивание.
2. «Штангисты». И.п. – лежа на спине, руки к плечам. Вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Вернуться в и.п.
3. «Футболисты». И.п. – лежа на спине, колени подтянуты к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу.
4. «Гребцы». И.п. – сидя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и.п.
5. «Велосипедисты». И.п. – лежа на спине. Поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения.
6. «Яхтсмены». И.п. – лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок. Поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус.
7. «Борцы» - дыхательное упражнение. И.п. – сидя по-турецки. Глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот.
8. «Прыгуны». 5 подпрыгиваний, 5 высоких прыжков.

## Комплекс № 4 «Буратино»

- Потягивание.
- Поворот головы вправо, прямо.  
Поворот головы влево, прямо.
- Поочередное поднимание прямых рук.
- Поочередное поднимание прямых ног.
- Сесть из положения лежа на спине, руки вперед.
- «Буратино» - самомассаж шейного отдела. И.п. – сидя на коленях.
- Лепим нос для Буратино.  
Буратино рисует носом,  
солнышко, морковку, домик.....
- Прыжки ноги врозь-вместе

## Комплекс № 3 «Моряки»

- Потягивание.
- «Взбираемся по канату». И.п. – лежа на спине, правая рука вверху, пальцы сжаты в кулак, левая - вдоль туловища. Меняем положение рук, сжимая и разжимая пальцы, имитируя движение лазания по канату.
- «По веревочной лестнице». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутую в колене ногу, опустить.
- «Все на весла». И.п. – то же. Сесть из положения лежа на спине, руки вперед, наклон к ногам. Вернуться в и.п.
- «Поднять паруса». И.п. – лежа на животе, руки в замке сзади. Поднять голову, грудь, прогнуться. Руки поднять как можно выше.
- «Попутный ветер» - дыхательное упражнение. Глубокий вдох носом, долгий выдох ртом.
- «Эх, яблочко...» Прыжки из приседа.

## Комплекс № 5 «Шофер»

- — Потягивание.
- «Руль». И.п. – лежа на спине, прямые руки вверх. Скрестные движения прямыми руками – имитация вращения руля.
- . «Педали». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутую в колене ногу, выпрямить вниз, держа ногу на весу – нажать на воображаемую педаль. Опустить ногу.
- «Накачиваем шины». И.п. – то же. Сесть из положения лежа, руки вперед, наклониться к ногам со звуком «с-с-с».
- «Заводим мотор» - самомассаж, дыхательное упражнение. И.п. – сидя. Пальчики на середину грудины.
- «Заводим машину» вращательными движениями по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж». Затем то же против часовой стрелки.
- «Машина завелась» – воздействуем на точку между грудными отделами, долгий выдох со звуком «пи-и-и» (машина сигналит).
- «Оглядиись». И.п. – сидя по-турецки, руки на пояс. Поворот в правую сторону, и.п. То же в левую сторону.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед

## Комплекс № 6 «Птицы»

- Потягивание.
- «Клювики». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо-влево.
- «Крылья». И.п. – то же. Махи прямыми руками в стороны, вниз.
- «Спрятались от кошки». И.п. – то же. Подтянуть ноги к груди, обхватить колени руками, наклонить голову – сгруппироваться.
- «Птичка с хвостиком». И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях в упоре около плеч, ноги вместе. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Одну ногу согнуть, тянуть к голове.
- «Раненый воробышек» - прыжки на одной ноге.

## Комплекс № 7 «Зима»

- Потягивание.
- «Выгляни в окошко». И.п. – сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз. Разведение согнутых рук в стороны.
- «Оглянись». И.п. – то же. Поворот туловища вправо, и.п. Поворот туловища влево, и.п.
- «Горка». И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в колени, руки вдоль туловища. Поднять таз вверх, вернуться в и.п.
- «Снежный ком». И.п. – лежа на спине. Группировка (подтянуть колени к животу, обхватить руками, наклонить голову). Перекаты на спине вперед-назад.
- «С горки на животе». И.п. – лежа на животе. Руки вперед, ладони вместе, ноги тянуть. Прогнуться, вернуться в и.п.
- «Сдуем снег с ладошки». Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу».
- «Стряхнем снежок». И.п. – стоя.
- Прыжки на одной ноге.

## Комплекс № 8 «Насекомые»

- Потягивание. «Стрекоза». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и.п.
- «Кузнечик». И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой.
- «Гусеничка». И.п. – лежа на спине, руки прижаты к туловищу. Ползание на спине без помощи рук и ног.
- «Паутинка» - дыхательное упражнение. Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот.
- «Паучок». И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади. Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги.
- «Скорпиончик». И.п. – лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове.
- «Кузнечик». Прыжки из глубокого приседа.

## Комплекс № 9 «Просыпающиеся котята»

- - Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали?
- Отгадайте загадку:
- Мохнатенькая, усатенькая, лапки мягоньки, а коготки остры. (Киска)
- - Правильно, киска. Давайте поиграем.
- Кот решил котят учить,
- Как же нужно лапки мыть,
- Мы недалеко сидели,
- Все движенья подглядели. (Дети выполняют движения по тексту).
- Лапку правую потрем, а потом ее встряхнем.
- Вот и левой лапке тоже правой лапкой мы поможем.
- Ушко левое свое, левой лапкой достаем,
- Правое не забываем, лапкой правой умываем.
- Проведем по шерстке лапкой, будет лобик чистый, гладкий.
- Дальше глазки закрываем, каждый гладим, умываем.
- Чистим носик осторожно. грудку нам разгладить можно.
- Вот и чистые котята, вот и выпались ребята!

## Комплекс № 10

- Поднимайся, детвора!
- Завершился тихий час,
- Свет дневной встречает нас.
- Мы проснулись, потянулись (потягивания)
- Приподняли мы головку, (приподняли голову, повороты)
- Кулачки сжимаем ловко. (сжатие-разжатие кистей)
- Ножки начали плясать, (движения стопами )
- Не желаем больше спать.
- Обопремся мы на ножки, (упр. "мостик" -приподнимание таза)
- Приподнимемся немножко.
- Все прогнулись, округлились,
- Мостики получились.
- Ну, теперь вставать пора,
- Поднимайся, детвора!
- Все по полу босиком,
- А потом легко бегом.
- Сделай вдох и улыбайся,
- На носочки поднимайся.
- Опускайся, выдыхай
- И еще раз повторяй.
- Ножки смело разминай- (ходьба на носках, пятках, внешней стор.)
- Ходьбу выполняй.
- Вот теперь совсем проснулись,
- И к делам своим вернулись.

## □ **Комплекс № 11 «Бегемотик»**

- Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:
- Бегемотики лежали,
- Бегемотики дышали.
- То животик поднимается (вдох),
- То животик опускается (выдох).
- Сели бегемотики, потрогали животики.
- То животик поднимается (вдох),
- То животик опускается (выдох).

## **Комплекс № 12**(в кроватках).

- Где мои ребятки? Где мои котятки?
- Шустрик, Рыжик и Пушок
- Мурзик, Барсик и Снежок
- Тошка – крошка и котёнок Мяу
- Как мяучат кисоньки?
- Все проснулись, улыбнулись.
- Хорошенько потянулись.
- Ещё, ещё потянулись (6 раз) и сели.
- Посмотрите, какой красивый цветок увидели котята. И.п. – сидя по-турецки, руки перед грудью, ладони соединены. Руки поднимаем вверх, пальцы разводим в стороны. Котята увидели много таких цветов.(6 раз).
- Котята обрадовались красивым цветам, легли на спину и замахали лапками медленно, а теперь веселее, быстрее (6 раз).
- А теперь покатались с боку на бок, обняли колени руками. И.п. – лёжа на спине, руками обхватили ноги согнутые в коленях, пережат туловища на правый, левый бок (6 раз).
- И.п. – лёжа на животе, руки согнуты перед грудью. Прогнуться, достать ногами до головы. Почесали макушку(6 раз).
- И.п. – стоя на коленях «котята»



## Комплекс № 13

- (В руках у воспитателя игрушка – петушок).
- Вот будильник во дворе
- Будит всех он на заре,
- Красный гладкий гребешок
- Это – Петя ... (Петушок).
- Петушок проснулся, встрепенулся, крылышками замахал всем ребятам предлагает потянуться, улыбнуться
- И.п. – ноги вытянуты, руки за голову вверх. Потягивания (6-8 раз).
- «Какие мы хорошие!». И.п. – лёжа на спине. Поглаживания. Разбудим лобик, носик, щёчки, ушки, правую ручку, левую. Погладим теперь грудку.
- (1 минута).
- И.п. – ноги на и.п, руки вытянуты вдоль туловища. Вращение стопами ног, пятки не отрывать от постели; по 4 раза в каждую сторону (6 раз).
- «Велосипед». И.п. – руки за голову, колени согнуты. Вращение вперёд, назад двумя ногами вместе на счёт 4 (6 раз).
- Повторить подтягивания (6 раз).
- И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты, ладони ребром, «парубливать» 8 раз; и.п (4 раза).
- И.п. – лёжа на животе, руки, ноги вытянуты. Потягивания (6 раз).
- Ходьба по дорожке «здоровья».

## Комплекс № 14 «Весна»

- Потягивание.
- «Солнце встает». И.п. – сидя по-турецки, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох.
- «Радуга». И.п. – то же, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и.п. То же в другую сторону.
- «Бабочка». И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Развести колени в стороны, вернуться ви.п.
- «Ласточка». И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях. Выпрямляя руки поднять голову, грудь, прогнуться, носки ног тянуть. (Усл. Прогибаясь, согнуть ноги в коленях, тянуть к голове).
- «Покувыркаемся в траве». И.п. – лежа на спине. Сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад.
- «Весенние цветы» - дыхательное упражнение. Понюхаем цветочки – глубокий вдох носом, задержка дыхания. Выдох через рот.
- «Солнечные капельки». И.п. – то же, глаза закрыты. Подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко.
- «На одной ножке». Прыжки на правой ноге, на левой ноге.

## Комплекс № 16

В руках у воспитателя игрушка – петушок.

- Кто так рано встаёт? Кто так много поёт?
- Шпоры есть и гребешок. Дети, это ... (петушок).
- Петушок прокричал «Кукареку».
- Просыпайся глазок, просыпайся другой, просыпайтесь друзья!
- Подтягивания. И.п.- лёжа на спине, руки и ноги вытянуть (6-8 раз).
- И.п.- тоже. Наклоны стоп вправо, влево(6-8 раз)
- «Петушиная ходьба». И.п. – лёжа на спине, ноги на ш.ст., руки за голову. Подтягивание правой ноги к себе, поднять вверх, согнутую в коленях, положить, выпрямив. Тоже левой ногой.(6-8 раз).
- И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – грудь, приподнять вверх, вдох. 2 – опустить, выдох.(6-8раз).
- Сидя «по – турецки» руки согнуть к плечам. Вращение плечами вперёд и назад на счёт 4 (6-8 раз).
- И.п. – лёжа на животе, руки согнуты перед грудью. 1 – правую ногу отвести в сторону, поворот головы вправо. 2 – и. п. 3 – ногу влево, поворот головы влево. 4 – и.п. (6 раз).
- Заключительное подтягивание лёжа на животе (6 раз).
- Пальчиковая игра «Семья»
- Этот пальчик – дедушка, Дети сжимают пальцы одной
- Этот пальчик – бабушка, руки в кулак и поочередно
- Этот пальчик – папенька, разгибают их.
- Этот пальчик – мамочка,

## Комплекс № 15

Дети просыпаются под лёгкую музыку.

- Спали – почевали, весело вставали. Права ножка, лева ножка
- Поднимайся понемножку, одному мигну, другому кивну, а третий сам догадается.
- Потягивания. И.п. – лёжа на спине, руки, ноги вытянуты (6-8 раз).
- И.п.- лёжа на спине, руки в замок на груди. Выпрямить вверх; и.п.(6 раз).
- И.п. - лёжа на спине, руки за голову, ноги вместе. Круговые вращения поочередно, в правую сторону 4 раза, влево 4 раза (6 раз).
- И.п. – сидя «по-турецки» руки в сторону. Правой рукой тянуться к левой ладони и наоборот (6 раз)
- И.п.- сидя, руки вытянуты вперёд «ветер играет с шарфиком». Прямые руки, попеременно вверх, вниз. Ветерок подул сильнее, и «шарфик» колыхнется быстрее по 4 раза (6 раз).
- «Плавец». И.п. – лёжа на животе, ноги вытянуты, руки перед грудью. Круговое движение рук, вперёд, в сторону. И.п. (6 раз).
- Массаж рук и ног «Черепашка».
- Шла купаться черепаха Пощипывают поочередно
- И кусала всех от страха.руки от кисти к плечу.
- Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
- Никого я не боюсь!
- Черепашка – дом ходячий! Поглаживают руки
- Голову под панцирь прячет. Ладонями от кисти к плечу.
- Крепкий панцирь у неё при повторении стих-ния
- И защита и жильё.массируют ноги щиколоток вверх.
- Ходьба по дорожке из брусков, камней и палочек.