Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Города Ростова-на-Дону «Детский сад №5»
344001. Г. Ростова-на-Дону, ул. Вагулевского 106, т. 236-31-86, ул. Профсоюзная, 33, т. 266-91-78

Картотека гимнастики пробуждения после дневного сна

2 младшая группа

Подготовила
воспитатель
Лобова О.В.

Ростов-на-Дону

СЕНТЯБРЬ

I комплекс

I.1. «Потягивание»
И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;
И.п. – выдох (4-6 раз)
2. «Поймай комарика»
И.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
вернуться в и.п.(4-6 раз)
3.«Велосипед»
И.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот, задом наперед.

II. «Музыканты»

Мы играем на гармошке,
Громко хлопаем в ладошки.
Наши ножки: топ, топ.
Наши ручки: хлоп, хлоп!
Вниз ладошки опускаем,
Отдыхаем, отдыхаем.

СЕНТЯБРЬ

II комплекс

I. 1. Разминка в постели, самомассаж

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

1. Поворот головы вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
3. Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

II. «Веселые ножки»

Выше ножки! Топ, топ!
Веселее! Гоп, гоп!
Колокольчик, дон, дон!
Громче, громче, звон, звон!
Гоп, лошадка, гоп, гоп!
Тпру – ру – у, лошадка:
Стоп, стоп!

ОКТЯБРЬ

Комплекс №1 «В гостях у солнышка»

(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко.
Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.
Воспитатель: Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.
А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик, он заглянул вам в глазки.
Закрывайте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.
Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.
(Дети встают на коврик рядом с с кроваткой)
1.«Улыбнись солнышку». И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный.
Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.
2.«Играем с солнышком». И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.
Указание: при повороте руками не помогать.
3.«Играем с солнечными лучами». И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз;
темп быстрый.
Указание: ноги в коленях не сгибать.

4. «Отдыхаем на солнышке». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.
(переходят в группу, проводятся закаливающие процедуры)

ОКТЯБРЬ

Комплекс №2 «Просыпающиеся котята»

(с *элементами самомассажа)*

Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка», муз. Витлина, ел. Н. Найденовой.

Воспитатель. Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,
Лапки мягоньки, а коготки востры. *(Киска)*

Воспитатель. Правильно, киска. Давайте поиграем, сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,
Как же нужно лапки мыть,
Мы недалеко сидели,
Все движенья подглядели. *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 выспались ребята!

(Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки», Тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, выполняют закаливающие процедуры.)

НОЯБРЬ

Комплекс №1 «Веселый зоопарк»

(с *элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

Воспитатель: Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок . Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

1.«Звери проснулись». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.

Воспитатель. Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной
Ходит злой, голодный.
Он зубами щелк! Это серый... *(волк)*

2.«Приветствие волчат». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

3.«Филин». И. п. — лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

4.«Ловкие обезьянки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

5. Рычание медвежат». Сделать вдох носом. На выдохе пробно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

Воспитатель: Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись *(дети выполняют закаливающие процедуры)*

НОЯБРЬ

Комплекс №2 «Прятки»

(с элементами дыхательной гимнастики)

Воспитатель:

Птичка села на окошко,
Во дворе мяукает кошка —
Разбудить решили нас.
Все! Окончен тихий час!
Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть в прятки.
(Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)
Наши сонные ладошки
Просыпались понемножку,
В прятки весело играли —
Пальцы в кулачок сжимали.
Пальчики на наших ножках
выполняют движения по тексту
Знают в парке все дорожки.
Проверяют — где там пятки,
И играют с нами в прятки.
Мы почти уже проснулись,
Наши ручки потянулись,
Помахали над простынкой,
Дружно спрятались за спинку.
Сцепим ручки мы в «замочек»
У себя над головой.
Правый, левый локоток
Мы сведем перед собой.
Не хотят коленки спать,
Им давно пора вставать.
Мы коленки выставляли,
Быстро ножки выпрямляли.
Наши ротики — молчок,
Тренируем язычок:
Его спрячем и покажем.
«Добрый день!» — мы звонко скажем.
Будем глубоко дышать,
С шумом воздух выдувать.
Наши носики проснулись,
Мы друг другу улыбнулись!
(встают на коврики рядом с кроваткой)

«Вырастем большими». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить четыре-пять раз.

(идут выполнять закаливающие процедуры)

ДЕКАБРЬ

I комплекс

I.Разминка в постели

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

1. Потянулись?» - «Да»
2. «С боку на бок повернулись» - повороты
3. «Ножками подвигаем»

1. вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;
2. то же с левой ноги;
3. то же – две ноги вместе.

II. «Лисичка» - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

«Мячики» **- И. п. стоя. Прыжки возле кровати.**

«Большие – маленькие» - приседания (упражнения на восстановление дыхания**).**

ДЕКАБРЬ

II комплекс

I. Элементы самомассажа

И. п. – сесть, ноги скрестить.

1. – «Умывание» лица руками;
2. – руки скрестно на груди, ладоши на плечах, растирание;
3. руки на коленях – растирание;

II. «Часики» - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)

III. «Цыплёнок» - мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.

IV. «Воробушек» - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

ЯНВАРЬ

Комплекс №1 «Любимые игрушки»

(с *элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

Звучит музыка

Воспитатель: Дети, я знаю, что вы люби играть с игрушками. И у каждого из вас есть своя любимая игрушка. Сегодня мы покажем своими упражнениями разные игрушки. Но сначала отгадайте загадку про игрушку, которая очень нравится девочкам.

Может, хочешь поиграть
И меня на руки взять,
На прогулку отвести
И косички заплести?
Уложи меня в коляску,
Я тогда закрою глазки. *(кукла)*

1. «Кукла». И. п. — лежа на спине.

Любим мы играть и даже
Кукол вам сейчас покажем.
Ровно улеглись в постели
И направо посмотрели,
Тут же глубоко вздохнули
И головки повернули.
А теперь мы выдыхаем,
Смотрим вверх и отдыхаем,
Дышим ровно, не спешим,
То же влево повторим.

Указание: не выполнять резких движений головой.

Воспитатель: Совсем не нужен ей водитель,
Ключом ее вы заведите —
Колесики начнут крутиться.
Поставьте, и она помчится *(машина)*

2. «Заводная машина». И. п. — лежа на спине. 1 — вращательные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 1—3 — вращательные движения ногами. 4 — вернуться и. п. Повторить три раза; темп сначала умеренный, заем быстрый, в конце медленный.

Воспитатель: Перед волком не дрожал,
От медведя убежал.
А лисице на зубок
Все ж попался... *(колобок)*

3. «Колобок». И. п. — сидя, ноги вместе, упор руки сзади. 1—2 — согнуть ноги в коленях, притянуть к груди, обхватить их руками. 3—4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Воспитатель: Зверь смешной в огромной клетке
С ветки прыгает на ветку.
Ест бананы, сладости

К общей детской радости (о*безьяна)*
4.«Забавная обезьянка». И. п.— лежа на животе. 1 — поворот на спину, 2 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.
5. «Надуем воздушный шарик». И. п. — сидя на кровати. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыхание на 1—2 с. С шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у].
Указание. Учить детей делать вдох, продолжительностью 3 с, выдох — 6 с *(закаливающие процедуры)*

ЯНВАРЬ

Комплекс №2 «Жучки-паучки»

(с *элементами корригирующей гимнастики)*

Звучит спокойная музыка.
Воспитатель: Наступила весна, теплое время года. Просыпается все — природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами — жучки-паучки. Нам хорошо от теплого солнца.
1. «Потянулись жучки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться — руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.
2. «Проснулись глазки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный.
3. «Проснулись ушки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.
4. «Проснулись лапки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки, потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.
5. «Жучки греются на солнышке». И. п. — лежа на спине, :и вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.
6. «Жучки готовятся к прогулке». И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить четыре раза; темп умеренный.
7. «Веселые жучки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—3 — хлопки руками перед собой. 4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый. *(закаливающие процедуры)*

ФЕВРАЛЬ

I комплекс

I. Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.

II. «Мишка» - руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться с ноги на ногу.

Мишка косолапый по лесу идёт
Шишки собирает и в карман кладёт
Вдруг упала шишка
Прямо мишке в лоб
Мишка рассердился и ногою топ
Больше я не буду шишки собирать
Сяду на машину и поеду спать.

«Лягушка» присесть, прыгнуть вперед, встать.

IV. «Петушок» - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову – Ку – ка – ре – ку.

На болоте нет дорог,
Я по кочкам скок да скок.

ФЕВРАЛЬ

II комплекс

I. 1. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.
выпрямить руки вперед, вернуться в И.п. (5 – 6 раз)

2. «Ванька – встанька»

И.п. – лежа, вдоль туловища
2. постепенное поднятие туловища, вслед за руками (4 – 6 раз).

3. «Греем ножки»

И. п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди.
(5 – 6 раз)

II. «Ножки»

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке,
Шагали наши ножки (ходьба).
По кочкам, по кочкам (прыжки)
В ямку бух (присели).
<u>Воспитатель:</u> Где мои детки?
(детки встают) – Вот они.

МАРТ

I комплекс

I. *Петушок у нас горластый*
По утрам кричит он «здравствуй»
На ногах его сапожки
На ушах висят сережки
На головке гребешок
Вот какой наш петушок.

(движения, в соответствии с текстом)

II. Три веселых братца

Гуляли по двору
Три веселых братца
Затеяли игру
Делали головками: ник – ник – ник.
Пальчиками ловкими: чик – чик – чик.
Делали ладошками: хлоп – хлоп – хлоп
Топали ножками: топ – топ, топ.

МАРТ

II комплекс

I.1. «Потягивание»

1. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед; И. п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

И. п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
Вернуться в И. п. (4-6 раз)

3. «Велосипед»

И.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)
Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот, задом наперед.

II. «Пингвин» - семенить мелкими шажками, чуть – чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенных вдоль туловища.

III. «Зайчик» - руки согнуты перед грудью, кисти опущены, скачет, передвигаясь на двух ногах вперед, назад, вбок.

IV. «Дудочка» - сесть на кровати, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п – ф – ф – ф» (4 раза).

АПРЕЛЬ

I комплекс

I. 1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища, повороты туловища влево – вправо)

2. И. п. – лёжа на спине, поднимание ног.

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу (4 – 6 раз)

3. «Кошечка»

И. п. – на четвереньках

1. «Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;
2. «Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

II. «Зарядка»

Солнце глянуло в кроватку
1,2,3,4,5,
Все мы делаем зарядку
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире
1,2,3,4,5,
Наклониться, 3,4,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку
Все мы делаем зарядку.
(движения в соответствии с текстом)

АПРЕЛЬ

II комплекс

I.1. «Мотаем нитки»

И. п. – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками (3 раза)

2. «Похлопаем коленки»

И. п. – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклон туловища вперед, хлопнуть по коленкам руками, сказать «хлоп», вернуться в И.п.(4 раза)

3. «Велосипед»

Еду, еду
К бабе, к деду (2 раза)

II. «Лягушки»

На болоте две подружки, две зеленые лягушки
Утром рано умывались, полотенцем растирались.
Ножками топали, ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.
Вот здоровья в чём секрет,

Всем друзьям физкульт – привет!

МАЙ

I комплекс

I. Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
3. «Насос». И .п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

- выпрямить руки вперед, вернуться в И. п. (5 – 6 раз)

II. «Яблоко»

Вот так яблоко!
Оно соку сладкого полно.
Руки протяните,
Яблоко сорвите.
Стал ветер веточку качать
И трудно яблоко достать.
Подпрыгну, руки протяну,
И быстро яблоко сорву.
Вот так яблоко!
Оно соку сладкого полно.

(Дети сопровождают текст движениями)

МАЙ

II комплекс

I. 1. «Обезьянки рвут бананы»

И. п. – лёжа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью.
Поочередное выпрямление рук вперед (3 – 4 раза)

2. «Бегемотики греют животики»

И.п. - лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища (греем животик)
Перевернуться на живот – греем спинку, вернуться в И.п.(3 – 4 р)

3. «Жуки»

И.п. – лёжа на спине.

Жук упал и встать не может,
Ждёт он кто ему поможет

(Активные движения руками и ногами)

II. «Птичка»

На березу птичка села (приседание, руки к коленям)
Головою повертела (поворот головы вправо – влево)
Для Федота песню спела
И обратно улетела (встают, машут руками)
На кровати спит Федот (приседание, руки под щеку)
Просыпается, встаёт (потягиваются, выпрямляются)
Встав с утра в своей кроватке,
Приступает он к зарядке
1.2,3.4,5,
Ноги шире, руки выше, влево, вправо поворот

Наклон назад, наклон вперед.