**Картотека гимнастики после сна**



Дневной сон необходим ребенку для физического и интеллектуального развития. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Необходима бодрящая гимнастика.

*Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка.*

Основная *цель* гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений, сохранить и укрепить здоровье детей.

Гимнастика необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности. Проведение гимнастки желательно сопровождать плавной не громкой музыкой. Гимнастику начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Основные *задачи*, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);

- увеличить тонус нервной системы;

- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

**СЕНТЯБРЬ**

Смотри скорее, который час! Тик-тик, тик-тик, тик-тик!

Налево раз, направо раз! Тик-тик, тик-тик, тик-тик!

Бежит по рельсам паровоз, на зарядку нас повез.

(произносить, пока дети просыпаются)

*Комплекс 1*

*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. : сидя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши перед собой — выдох; развести ладони в стороны — вдох.

*6.*«Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.

*Комплекс 2*

*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.* «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.

**ОКТЯБРЬ**

*Комплекс 3 «Дождик»*

|  |  |
| --- | --- |
| Капля первая упала — кап!  И вторая прибежала — кап!  Мы на небо посмотрели,  капельки «кап-кап» запели.  Намокли лица. Мы их вытирали. Туфли, посмотрите, мокрыми стали. Плечами дружно поведем и все капельки стряхнем.  От дождя мы убежим,  Под кусточком посидим. | *Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами;*  *то же проделать другой рукой;*  *посмотреть глазами вверх, не поднимая головы;*  *вытереть лицо руками, вытянуть ноги*  *потянуться к носкам ног;*  *поднять и опустить плечи;*  *велосипед;*  *сесть, согнуть ноги к груди, обнять их руками* |

*Комплекс 4 «Добрый день!»*

Ручки, ножки, щечки, ушки очень любят потягушки.

Мы погладим их легонько и проснемся потихоньку.

Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки.

Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко.

Глазки вверх мы поднимали, и моргали, и моргали.

Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой

Все погладили, ребятки, и подергали немножко!

Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой,

Все погладили, ребятки, и похлопали немножко!

С ручкой правой поиграем, с ручкой левой поиграем –

Пальчики соединяем, а потом разъединяем. (хлопки)

Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой,

Все погладили, ребятки, и потопали немножко!

Значить будем просыпаться, подниматься, одеваться!

**НОЯБРЬ**

*Комплекс 5 "Кисоньки"*

|  |  |
| --- | --- |
| Ну что, кисоньки проснулись?  Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись.  А теперь нам интересно, смотрим мы по сторонам.  Повернем головку влево и посмотрим, что же там?  А сейчас потянем лапки и покажем коготки.  Посчитаем, сколько пальцев, где же ваши кулачки?  Мы почти уже проснулись, приготовились бежать.  Ну-ка ножки вы готовы?  1, 2, 3, 4, 5.  Чтобы не зевать от скуки, сели и потерли руки  А потом ладошкой в лоб - хлоп-хлоп,  Щеки заскучали то же? Мы и их похлопать можем  Ну- ка, дружно не зевать 1, 2, 3, 4, 5.  А теперь уже, гляди, добрались и до груди  Постучим по ней на славу сверху, снизу, слева, справа.  Молодцы мои котята, а теперь пойдем играть  Руки к солнцу поднимаем и сто раз мы приседаем  Отдыхать умеем тоже.  Руки за спину положим.  Вытянемся и легко, легко подышим | *Потягиваются;*  *переворачиваются на спинку;*  *поворот головы вправо-влево;*  *руки перед собой, сжимают-разжимают кулачки;*  *велосипед;*  *руки вытянуть вперед, потереть;*  *движения по тексту*  *встать на колени;*  *движения по тексту;*  *наклоны в стороны;*  *стоя на коленях, приседать;*  *вдох-выдох* |

*Комплекс 6*

*1.* Лежа на спине, руки вдоль туловища, 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.* И. П. : сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

**ДЕКАБРЬ**

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

*Комплекс 7*

|  |  |
| --- | --- |
| Наконец – то мы проснулись! Сладко-сладко потянулись,  Чтобы сон ушел, зевнули,  Головой слегка тряхнули.  Плечи поднимали,  Ручками махали,  Коленочки сгибали,  К груди прижимали.  Носочками подвигали,  Ножками подрыгали.  Не хотим мы больше спать  Будем весело играть | *Протирают глаза кулачками;*  *Потягиваются;*  *зевают;*  *покачивают головой из стороны в сторону;*  *поднимают плечи;*  *руки перед грудью, «ножницы»;*  *согнуть ноги в коленях;*  *обхватить руками ноги, прижать;*  *носки на себя, от себя поочередно;*  *вытянуть ноги, потрясти ими;*  *пальчиками или ладошками показать;*  *хлопки в ладоши.* |

*Комплекс 8*

*1.* И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками.

*2.* И. п. - лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и. п. - выдох.

*3.* И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и. п. То же влево.

*4.* И. п. - сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.

*5.* И. п. - сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и. п.

*6.* «Часы». И. п. - сидя, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться вперед, со звуком «так» возращение в и. п. - вдох.

***ЯНВАРЬ***

*Комплекс 9*

Мы проснулись, улыбнулись, посильнее потянулись.

Первый разик на спине, а потом на животе.

И на левом боку потянулись, и на правом боку потянулись.

Лягте на спинку и продолжаем, ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем,

Правую ножку поднимем, потянем носочек, тихонько опускаем,

Левую ножку поднимем, потянем носочек, тихонько опускаем,

А теперь мы с вами, дети, поедем на велосипеде. Молодцы, отпустили ножки.

Подбородком грудь достанем, к потолку глаза подняли,

Влево, вправо посмотрели, на кроватку тихо сели.

Руки в стороны подняли, крепко так себя обняли.

Наклонились, потянулись, до носочков дотянулись. Выпрямили спинки, отдохнули и еще раз наклонились, потянулись, до носочков дотянулись, выпрямили спинки.

Разбудим наши ротики, сделаем глубокий вдох,

А, выдыхая, помычим «м – м – м - м», но ротик не открываем. Молодцы!

*Комплекс 10*

*1.* И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища: быстро моргать глазами 1-2 мин.

*2.* И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую, и. п., поднять левую ногу (прямую, и. п.

*3.* И. П. : лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и. п.

*4.* И. П. : лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо/влево, и. п.

*5.* И. П. : лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти каcaютcя друг друга) — выдох, и. п., локти касаются кровати — вдох.

*6.* И. П. : сидя, ноги скрестив, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

*7.* И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям — поочередно к правому, левому.

*8.* Игра – шутка: хвостик спрячем на подушки, делать будем мы вертушки (игры с одеялом, спрятать выдуманный хвостик под подушку).

**ФЕВРАЛЬ**

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

*Комплекс 11*

*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 12 «Самолет»*

|  |  |
| --- | --- |
| Пролетает самолет, с ним собрался я в полет.  Правое крыло отвел, посмотрел, Левое крыло отвел, поглядел.  Я моторчик завожу и внимательно гляжу.  Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу | *Сидя, ноги скрестив, смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом, сопровождая глазами;*  *отвести правую руку в сторону (следить взглядом, то же выполняется в левую сторону;*  *выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом;*  *сидя на ногах, выполнять летательные движения;* |

**МАРТ**

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,

Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись.

Открывай один глазок, открывай другой глазок,

Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки», лежа на подушке.

Потянули одеяло, прячемся в него сначала,

Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.

*Комплекс 13*

|  |  |
| --- | --- |
| Глазки открываются, реснички поднимаются.  Дети просыпаются, друг другу улыбаются.  Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.  Что за чудная зарядка - как она нам помогает,  Настроенье улучшает и здоровье укрепляет  Крепко кулачки сжимаем, руки выше поднимаем.  Сильно - сильно потянись.  Солнцу шире улыбнись!  Ножки начали плясать, не желаем больше спать | *Легкий массаж лица;*  *поворачивают голову вправо – влево;*  *делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот;*  *растирают ладонями грудную клетку и предплечья;*  *медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки;*  *вытянув руки, потягиваются;*  *ноги сгибать по очереди к груди* |

*Комплекс 14 «Превращения»*

*«Змея»* (лежа на животе, поднять на вытянутых руках голову, плечи, гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш»).

*«Крокодил»* (лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком, поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть).

*«Панда»* (лежа на спине, подтянуть коленки к животу, обхватить руками, нагнуть голову, перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве).

*«Обезьянка»* (лежа на спине, поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево).

«Жираф» (стоя на четвереньках, поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой).

**АПРЕЛЬ**

Чтобы голову разбудить, надо шейкой покрутить (делаем вращения).

Чтобы ручки разбудить, хлопать будем их учить: справа, слева, и вверху, и внизу.

Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки (игры с одеялом, спрятать выдуманный хвостик под подушку).

*Комплекс 15 «Спортсмены»*

*«Штангисты»* (лежа на спине, руки к плечам, вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки, вернуться в и. п.).

*«Футболисты»* (лежа на спине, колени подтянуты к животу, бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу).

*«Гребцы»* (сидя, ноги врозь, руки к плечам, наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и. п.).

*«Велосипедисты»* (лежа на спине, поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения).

*«Яхтсмены»* (лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок, поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус).

*«Борцы»* — дыхательное упражнение (сидя по-турецки, глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот).

*Комплекс 16*

|  |  |
| --- | --- |
| Встало солнышко с утра,  Детям тоже встать пора!  Ручки к солнышку протянем,  С лучиками поиграем  Вдруг сквозь наши пальчики  К нам прискачут зайчики.  Солнечные, не простые,  Зато скачут как живые:  По лобику к височкам,  По носику, по щечкам,  По плечикам, по шейке,  И даже по коленкам!  Ладошками мы хлопали и зайчиков хватали,  Но к солнышку лучистому зайчишки ускакали! | *соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх;*  *разводим руки в стороны;*  *руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки;*  *смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица;*  *изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх — ушки, пошевелим «ушками»;*  *легко постукиваем кончиками пальцев;*  *хлопаем в ладошки, хватаем;*  *руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями* |

**МАЙ**

Солнце глянуло в кроватки, надо делать нам зарядку.

Одеяло мы подняли, сразу ножки побежали.

Раз, два, три! Ну-ка ножки догони!

*Комплекс 17*

*«Покувыркаемся в траве»* (лежа на спине, сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад).

*«Солнце встает»* (сидя по-турецки, руки вдоль туловища, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох).

*«Радуга»* (сидя по-турецки, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и. п. То же в другую сторону).

*«Бабочка»* (сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе, развести колени в стороны, вернуться в и. п.)

«*Солнечные капельки»* (сидя,глаза закрыты,подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко).

*«Зевота»-*дыхательное упражнение (сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о» — позевать, повтор5-6 раз).

*Комплекс 18 «Насекомые»*

*«Стрекоза»* (лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и. п.)

*«Кузнечик»* (лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой).

*«Паутинка»* — дыхательное упражнение (Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот).

*«Паучок»* сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади. Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги.

*«Скорпиончик»* (лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове).

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час, свет дневной встречает нас.

Потянулись! Улыбнулись! Наконец - то мы проснулись!

Добрый день! Пора вставать! Заправлять свою кровать.

(проговаривать после окончания гимнастики)