

Картотека гимнастики пробуждения после дневного сна для детей 2 – 3 лет

Цель:

Способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию, укрепление здоровья, профилактика простудных заболеваний.

Задачи:

Способствовать быстрому и комфортному **пробуждению детей после сна**.

Повышать жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Профилактика развития плоскостопия.

Развитие мелкой моторики рук.

Развитие свободного общения между взрослыми и детьми.

Воспитывать потребность детей в **ежедневном** выполнении правил личной гигиены.

Гимнастика после сна для детей 2-3 лет

СЕНТЯБРЬ

I комплекс

«Мы проснулись».

1. *«Веселые ручки»* - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)
2. *«Резвые ножки»* - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)
3. *«Жучки»* - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)
4. *«Кошечки»* - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и. п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

СЕНТЯБРЬ

II комплекс

«Бабочка»

Спал цветок И. п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена.

И вдруг проснулся И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.

Больше спать И. п.: стоя. Повороты головы не захотел вправо-влево, показать пальчиком *«не захотел»*.

Потянулся, улыбнулся, Дети выполняют
Взвился вверх и полетел движения по тексту.
(2-3 раза)

ОКТЯБРЬ

I комплекс

«Пробуждение солнышка»

1. *«Солнышко просыпается»* - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)
2. *«Солнышко купается»* - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза)
3. *«Солнечная зарядка»* - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед.

(4 раза)

4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях.

Приподниматься на

прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

<https://vk.com/doshkoll>

5. «Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и

прямые ноги.

(4 раза)

6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны,

потянуться, встать на носки. (4 раза)

Обычная ходьба босиком.

ОКТЯБРЬ

II комплекс

«Пробуждение солнышка»

1. «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать,

руки вперед-вверх на каждое слово.

2. «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки

на колени, вернуться в и. п.

3. «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз-

вверх-вниз.

5. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.

6. «Солнышко смеется» - и. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

7. «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в

другую сторону.

(Повторить 2 раза)

НОЯБРЯ

I комплекс

«Зайка – зайчишка»

1. «Зайка, подбодрись, И. п.: стоя, руки вдоль серенький, потянись» туловища. Приподняться

на носки, руки через

стороны вверх.

2. «Зайка, повернись, И. п.: стоя, руки на поясе.

серенький, повернись» Повороты туловища

вправо-влево, затем в и. п.

3. «Зайка, попляши, И. п.: то же. Мягкая

серенький, попляши» пружинка.

4. «Зайка, поклонись, И. п.: то же. Наклоны

серенький, поклонись» туловища вперед.

5. «Зайка, походи, И. п.: то же. Ходьба на

серенький, походи» месте.

6. «Пошел зайка Ходьба по ребристой

по мосточку» доске.

7. «Да по кочкам, Ходьба по резиновым

да по кочкам» коврикам. 3 притопа.

НОЯБРЬ

II комплекс

«Ветерок»

1. «Ветерок» - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».
2. «Полет ветерка» - и. п.: то же. Развести руки в стороны.
3. «Ветерок играет» - и. п.: то же, упор руками на локти.
4. «Ветерок гонит тучи» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.
5. «Большие серые тучи» - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.
6. «Ветер дует над полями, над лесами и садами» - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

ДЕКАБРЬ

I комплекс

<https://vk.com/doshkoll>

«Лесные приключения»

1. «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. «Зайчики – побегайчики» - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.
3. «Зайчишки – трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
4. «Любопытные вороны» - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».
5. «Белочки на веточках» - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
6. «Благородные олени» - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

ДЕКАБРЬ

II комплекс

«Лесные приключения»

1. «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. «Зайчишки-трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
3. «Волчек-серый бочок» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.
4. «Лисички-сестрички» - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.
5. «Елочки большие и маленькие» - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

ЯНВАРЬ

I комплекс

«Путешествие снежинки»

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.
2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.
3. «Снежинки-балеринки» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с

вращением кистей.

4. «_____ Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

5. «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

ЯНВАРЯ

II комплекс

«Путешествие снежинки»

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево

вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.

3. «Клубок снежинок» - и. п.: сидя на кровати. Колени согнуть и обхватить руками, голову

опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.

4. «Снежинки-самолетики» - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки

в стороны.

5. «Метель замечает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи

руками – «метель».

6. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук

вниз.

Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.

ФЕВРАЛЬ

I комплекс

«Снег идет»

Пробуждение под музыку.

Гимнастика в кровати:

Снег идет, снег идет (руки вверх)

Снег по свету бродит (руки на голову)

И откуда он идет, и от куда уходит (поворот головы влево, вправо)

Снегопад, снегопад, снежное паденье (руки в стороны, руки опустить)

Снег идет наугад, словно сновиденье (руками закрыть, открыть глаза)

<https://vk.com/doshkoll>

Сны земли, сны небес видим засыпая (глаза вниз, вверх, закрыть)

Белый сад, белый лес снегом усыпая (круговые движения руками).

ФЕВРАЛЬ

II комплекс

«Коза и козлята»

Упражнение в кровати:

Козлятушки - ребятушки, отонритесь – отомкнитесь

(Выглядывают из под одеяла).

Я коза рогатая, я коза бодатая

(Повороты головы влево, вправо)

Я была на лугу, ела шелкову траву

(Поглаживание живота).

С неба солнышко светило мою шубку подпалило

(Руки за голову и поднятие ног по очереди).

Бежит молочко по вымечку, с вымечка на копытечко, с копыт на зелену травку

(Руки вверх, руки на пояс, руки опустить).

МАРТ

I комплекс

«Добрый день»

Пробуждение после сна под музыку.

Упражнения лежа в постели:

Поворот головы вправо, влево, посмотреть на деток с правой стороны, с левой.

Подтянуться, улыбнуться.

Обняли себя крепко-крепко.

Погладить по головушки себя.

Скажем «Добрый день правая коленочка», (подтянуть правую коленочку к груди, поглаживая ее)

Скажем «Добрый день левая коленочка», (подтянуть левую коленочку к груди, поглаживая ее)

Превращаемся в веселых жучков. (поболтать ногами, лёжа на спине)

МАРТ

II комплекс

«Мойдодыр»

Упражнение в постели

Одеяло убежало

(откидываем одеяло)

Убежала простыня

(гладим ладонями простыню)

И подушка, как лягушка ускакала от меня

(поднять подушку и отпустить, 2 раза)

Я за свечку, свечка в печку

(руки перед собой и сжимаем кулачки)

Я за книжку, та бежать и в припрыжку под кровать

(садимся на край кровати и заглядываем под кровать).

АПРЕЛЬ

I комплекс

«Части тела»

Гимнастика в постели.

Добрый день, глазки!

(поглаживание век и глаз)

Вы проснулись

(смотрим в бинокль)

Добрый день, ушки!

(поглаживание ушей)

Вы проснулись

(приложение ладоней к ушам)

<https://vk.com/doshkoll>

Добрый день, ножки

(поглаживание ног, встать у кровати)

Вы проснулись

(притопывание)

Добрый день, дети!

(руки раскрыть на встречу)

Мы проснулись

(широко улыбнуться)

АПРЕЛЬ

II комплекс

«Курочка»

Упражнения лежа в постели:

Курочка красавица у меня жила (повороты головы влево, вправо)
Ах, какая умница, у меня была (руки вверх, потянулись)
Шила мне кафтан (поглаживание живота, туловища)
Шила сапоги (поднимание правой, левой ноги)
Сладкие, румяные пекла мне пироги (имитация движения «печем пироги»)
А когда управится сядет у ворот (сесть на кровать, а затем встать)
Сказочку расскажет песенку споет (подскоки на месте под музыку, чередуя с ходьбой)

МАЙ

I комплекс

«Просыпаемся»

Упражнение в постели:

Вы дышите, не дышите

(дыхательное упражнение 3 раза)

Все в порядке отдохните

(встать с кровати)

Руки вместе поднимайте! (подъем рук вверх)

Превосходно, отпустите! (опускание рук)

Поднимитесь, наклонитесь, разогнитесь. (наклоны вперед)

Встаньте прямо, улыбнитесь. (разогнуться и встать)

МАЙ

II комплекс

«Бабочка».

1. Спал цветок И. п.: сидя на корточках,

вместе под щекой, глаза

закрыты, голова наклонена.

2. И вдруг проснулся И. п.: то же. Медленно открыть

глаза, опустить руки через

стороны, встать.

3. Больше спать И. п.: стоя. Повороты головы

не захотел вправо-влево, показать

пальчиком «не захотел».

4. Потянулся, улыбнулся, Дети выполняют

Взвился вверх и полетел движения по тексту.

(2-3 раза) __