

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 гимнастики 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, вытягивая 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.

ОКТАБРЬ

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!

Значит 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 потеряли 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 пойдём играть Руки к солнцу поднимаем и сто раз мы приседаем Отдыхать умеем тоже. Руки за спину положим. Вытянемся и легко, легко подышим	<i>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</i>
--	--

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 трянули.
Плечи поднимали,
Ручками махали,
Коленочки сгибали,
К груди прижимали.
Носочками подвигали,
Ножками подрывали.
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» возвращение в и. п. - вдох.

ЯНВАРЬ

Комплекс 9

Мы проснулись, улыбнулись, сильнее 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, поедem 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 ротки, 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 касаются 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»

<p>Пролетает самолет, с ним собрался я в полет.</p> <p>Правое крыло отвел, посмотрел, Левое крыло отвел, поглядел. Я моторчик завожу и внимательно гляжу.</p> <p>Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу</p>	<p><i>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;</i></p>
---	--

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, спрячемся в него сначала,
Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.

Комплекс 13

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

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 поднятие правой и левой ноги – огромная пасть).

«Панда» (лежа на спине, подтянуть колени к животу, обхватить руками, нагнуть голову, перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувырывается 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

<p>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 лобик у височкам, По носику, по щечкам, По плечикам, по шейке, И даже по коленкам! Ладонками мы хлопали и зайчиков хватали, Но к солнышку лучистому зайчишки ускакали!</p>	<p><i>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 ладонками 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</i></p>
---	---

МАЙ

Солнце глянуло в кровати, 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, повтор 5-6 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.

«Скортиончик» (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)