



Картотека

гимнастики после сна

для детей

младшего

дошкольного

возраста



1 Комплекс

В кроватках

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.

Возле кроваток

Мы играем на гармошке, Громко хлопаем в ладошки.

Наши ножки: топ, топ. Наши ручки: хлоп, хлоп!

Вниз ладошки опускаем, Отдыхаем, отдыхаем.

Дыхательное упражнение ««Дудочка»

И.П.- О.С. Кисти рук сложить в дудочку, поднести ко рту.

Вдохнуть носом и медленно выдохнуть воздух ртом на звуках (ду-ду-ду).

Ходьба по дорожке «Здоровья» (коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

2 комплекс

В кроватках

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.

- Поворот головы вправо, влево.

- Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

- Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

Возле кроваток

Выше ножки! Топ, топ! Веселее! Гон, гон!

Колокольчик, дон, дон! Громче, громче, звон, звон!

Гон, лошадка, гон, гон! Тпру – ру – у, лошадка:

Стоп, стоп!

Дыхательное упражнение «Дровосек»

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением «УХ-Х-Х» (5-6 раз).

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

3 комплекс

В кроватках

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

«Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

«Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

Возле кроваток

Рано утром на полянке Так резвятся обезьянки:

Левой ножкой: топ, топ! Правой ножкой: топ, топ!

Руки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех?

Руки вниз – и наклонились, На пол руки положили,

А теперь на четвереньках Погуляем хорошенько

А потом мы отдохнем, Дружно все играть пойдём.

Дыхательное упражнение «Кач-кач»

Подняться на носки – вдох, опуститься на пятки – выдох. Спина прямая.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

4 комплекс

В кроватках

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

«Потянулись?» - «Да»

«С боку на бок повернулись» - повороты

«Ножками подвигаем»

вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;

то же с левой ноги; то же – две ноги вместе.

Возле кроваток

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

2. «Мячики» - и.п. стоя. Прыжки возле кровати.

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

Дыхательное упражнение «Одуванчик»

И.П. – стоя ноги врозь, руки перед собой.

Вдох (через нос), выдох, дуем на руки «на одуванчик» (4 раза)

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

5 комплекс

В кроватках

Элементы самомассажа

И.п. – сесть, ноги скрестить.

- «Умывание» лица руками;

- руки скрестить на груди, ладони на плечах, растирание;

- руки на коленях – растирание;

Возле кроваток

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

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

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

Дыхательное упражнение «Ворона»

И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом. Приседая сложить кисти на голове и произнести «Кар-кар-кар» (выдох)

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

6 комплекс

В кроватках

1. «Греем ручки»

И.п. – лёжа, руки вдоль туловища, повороты кистей рук;

2. «Солнышко» И.п. – сидя на пятках.

Руки через стороны поднять вверх, «посмотреть на солнышко».

Руки через стороны опустить вниз, вернуться в и.п.

3. «Большие и маленькие ножки»

И.п. – сидя, упор руками сзади.

Согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками (маленькие ножки), вернуться в и.п. (большие ноги).

Возле кроваток

Скок – поскок, скок – поскок Кролик прыгнул на пенёк.

В барабан он громко бьёт, На разминку всех зовёт.

Лапки вверх, лапки вниз, На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок На носочках скок, скок, скок.

Дыхательное упражнение «Часики»

И.п. – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

7 комплекс

В кроватках

Разминка в постели. Самомассаж.

- Повороты головы, вправо, влево.

- Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

- Разведение и сгибание рук.

Возле кроваток

1. «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.

2.«Лягушка» присесть, прыгнуть вперед, встать.

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

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

Дыхательное упражнение «Цветочек» И.П.- стоя ноги врозь, напрячься.

Руки в стороны – вдох, медленно выдыхать воздух трубочкой, расслабить (цветочек завял), голову опустить вниз, руки опущены (4 раза).

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

8 комплекс

В кроватках

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

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)

Возле кроваток

По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке,

Шагали наши ножки. (ходьба) По кочкам, по кочкам (прыжки)

В ямку бух (присели). Где мои детки?

(детки встают) – Вот они.

Дыхательное упражнение «Вертолет»

И.П. – ноги на ширине плеч, руки стороны. Глубоко вдохнуть носом, не меняя положения рук, повернуть вправо – выдохнуть ртом; вернуться в И.П. Спину держать прямо. То же самое влево.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

9 комплекс

В кроватках

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)

Возле кроваток

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.

Дыхательное упражнение «Шарик»

И.П.- о.с. «Надуть шар»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом. Выдуть его через рот на звуке (ф-ф-ф), медленно соединяя ладони. Затем шарик «лопается»- дети хлопают вы ладоши. Из «шарика» выходит воздух»: дети произносят звук (ш-ш-ш).

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

10 комплекс

В кроватках

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.

Возле кроваток

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

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

Дыхательное упражнение «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)

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

11 комплекс

В кроватках

1. «Колобок»

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

2. И.п. – лёжа на спине, поднятие 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

- «Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

- «Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

Возле кроваток

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)

Дыхательное упражнение «Вырасти большой»

И.П. – ноги вместе, руки опущены.

Поднимаясь на носки, потянуться руки вверх – вдох. Опускаясь на всю ступню вниз – выдох с произношением «Ух-х-х-х-х-х» (5-6 раз).

Ходьба по дорожке «Здоровья»

12 комплекс

В кроватках

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)

Возле кроваток

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!

Дыхательное упражнение «Комарик»

И.П. – стоя, руки согнуты в локтях. Ходьба в колонне по одному – носом вдох, выдох через рот, произнести звук (з-з-з) с поворотом головы вправо (влево)

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

13 комплекс

В кроватках

Разминка в постели. Самомассаж.

- Повороты головы, вправо, влево.

- Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

- «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

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

Возле кроваток

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)

Дыхательное упражнение «Шарик»

И.П.- о.с. «Надуть шар»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом. Выдуть его через рот на звуке (ф-ф-ф), медленно соединяя ладони. Затем шарик «хлопается»- дети хлопают вы ладоши. Из «шарика выходит воздух»: дети произносят звук (ш-ш-ш).

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)