

Картотека гимнастики пробуждения

Сентябрь

«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 носочках.

«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
не захотел

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

Потянулся, улыбнулся,
Взвился вверх и полетел

Дети выполняют
движения по тексту.

(2-3 раза)

Октябрь

«Солнышко»

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).

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.

«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)

Ноябрь

«Заинька»

- | | |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. «Заинька, подбодрись,
серенький, потянись» | И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх. |
| 2. «Заинька, повернись,
серенький, повернись» | И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п. |
| 3. «Заинька, попляши,
серенький, попляши» | И. п.: то же. Мягкая пружинка. |
| 4. «Заинька, поклонись,
серенький, поклонись» | И. п.: то же. Наклоны туловища вперед. |
| 5. «Заинька, походи,
серенький, походи» | И. п.: то же. Ходьба на месте. |
| 6. «Пошел зайка
по мосточку» | Ходьба по ребристой доске. |
| 7. «Да по кочкам,
да по кочкам» | Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа. |

«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

«Медведь в берлоге»

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.

«Лесные приключения» (часть вторая)

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. «Волчок-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

«Путешествие снежинки» (часть первая)

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.

«Путешествие снежинки» (часть вторая)

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 заметает 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

«В гостях у солнышка»

(Дети встают на коврик рядом с кроватью)

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.

«Просыпающиеся котята»

Кот решил котят учить,
Как же нужно лапки мыть,
Мы недалеко сидели,
Все движенья подглядели.
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,
(Выполняют движения по тексту)

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 выпались ребята!

Март

«Веселый зоопарк»

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

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.

«Забавные котята»

1) «Котята просыпаются». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

2) «Потянули задние лапки». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3) «Ищут маму-кошку». И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4) «Котенок сердитый». И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”. «Котенок ласковый». И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилить хвостом.

5) «Котята моют лапки» И.п.: сидя трут ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми. «Котята умываются» И.п.: то же. В.: мягкими движениями поглаживать шею от шейных позвонков к гортани. Растирание: дети начинают с шеи, затем руки и ноги, голени, бедра.

Апрель

«Мишки»

I. В кроватках «Потягивание»

Потягушки, потянулись! (Поднимание рук вверх в положении лёжа)

Поскорей, скорей проснулись! (Поднимание ноги вверх в положении лёжа)

День настал давным-давно,

Он стучит в твоё окно

II. Возле кроваток

Мишка рассердился и ногою топ... (Прыжки на двух ногах)

Мишка косолапый по лесу идёт...(Ходьба и бег под музыку)

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

«Мишка»

Медвежата просыпаются
Медвежата, вы проснитесь –
На постели потянитесь
Тяни лапку, не ленись-
Лапку вверх и лапку вниз.

Медвежата повернулись на живот, и смотрят, кто проснулся ещё
На живот ты повернись-
Слева, справа осмотришь
Твои лапки отдыхают
И друг с другом поиграют

«Отдыхаем». И.п. — лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

Май

«Птички машут крыльями»

«Птички машут крыльями». Стоя возле коечек. И. п.: ноги слегка, руки внизу. Поднять руки в стороны, ими помахать, опустить вниз (4 раза).

«Птички пьют воду» - И. п.: то же. Наклоны вперёд, руки отвести назад, выпрямиться (4 раза).

«Птички клюют зёрнышки» - И.П.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать (5 раз).

«Пузырь»

«Надуваем пузырь». Стоя возле кроватей. И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. Поднести руки ко рту, сказать «ф-ф-ф», опустить их, спрятать назад (4 раза).

«Проверить пузырь» - И. п.: то же. Наклониться вперёд, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться (4 раза).

«Пузырь лопнул». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, сказать «хлоп», встать (4 раза).

Ходьба на носочках до стульчиков.

Воспитатель: Лошкарёва Т.Л.