Картотека гимнастики пробуждения после дневного сна

для детей 2 – 3 лет

Составила: *Глушенкова Ю.С.*



С 1 ПО 15 СЕНТЯБРЯ

«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.

С 15 ПО 30 СЕНТЯБРЯ

«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)

С 1 ПО 15 ОКТЯБРЯ

«Пробуждение солнышка» часть первая

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, перекатываться 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 кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

Обычная ходьба босиком.

С 15 по 31 ОКТЯБРЯ

«Пробуждение солнышка» вторая часть.

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 в 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)

С 1 ПО 15 НОЯБРЯ

«Заинька – зайчишка»

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.

С 15 ПО 30 НОЯБРЯ

«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 кроватки.

5. **«Большие серые тучи»** - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

6. **«Ветер дует на полями, над лесами и садами»** - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

С 1 ПО 15 ДЕКАБРЯ

«Лесные приключения» часть первая.

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.

С 15 ПО 31 ДЕКАБРЯ

«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. **«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.

С 1 ПО 15 ЯНВАРЯ

«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 кроватки, 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.

С 15 ПО 31 ЯНВАРЯ

«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 кроватке. 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 кроватки, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

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

С 1 ПО 15 ФЕВРАЛЯ

«Снег идет»

Пробуждение под музыку.

Гимнастика в кровати:

1. **Снег идет, снег идет** *(руки вверх)*
2. **Снег по свету бродит** *(руки на голову)*
3. **И откуда он идет, и от куда уходит** *(поворот головы влево, вправо)*
4. **Снегопад, снегопад, снежное паденье** *(руки в стороны, руки опустить)*
5. **Снег идет наугад, словно сновиденье** *(руками закрыть, открыть глаза)*
6. **Сны земли, сны небес видим засыпая** *(глаза вниз, вверх, закрыть)*
7. **Белый сад, белый лес снегом усыпая** *(круговые движения руками).*

С 15 ПО 28 ФЕВРАЛЯ

«Коза и козлята»

Упражнение в кровати:

1. **Козлятушки - ребятушки, отопритеся – отомкнитеся**

   (Выглядывают из под одеяла).

2. **Я коза рогатая, я коза бодатая**

   (Повороты головы влево, вправо)

3. **Я была на лугу, ела шелкову траву**

   (Поглаживание живота).

4. **С неба солнышко светило мою шубку подпалило**

   (Руки за голову и поднимание ног по очереди).

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

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

С 1 ПО 15 МАРТА

«Добрый день»

Пробуждение после сна под музыку.

Упражнения лежа в постели:

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

2. Подтянуться, улыбнуться.

3. Обняли себя крепко-крепко.

4. Погладить по головушки себя.

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

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

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

С 15 ПО 30 МАРТА

«Мойдодыр»

Упражнение в постели

1. **Одеяло убежало**

   (откидываем одеяло)

2. **Убежала простыня**

   (гладим ладонями простыню)

3. **И подушка, как лягушка ускакала от меня**

   (поднять подушку и отпустить, 2 раза)

4. **Я за свечку, свечка в печку**

   (руки перед собой и сжимаем кулачки)

5. **Я за книжку, та бежать и в припрыжку под кровать**

   (садимся на край кровати и заглядываем под кровать).

С 1 ПО 15 АПРЕЛЯ

«Части тела»

Гимнастика в постели.

1.Добрый день, глазки!

(поглаживание век и глаз)

2.Вы проснулись

(смотрим в бинокль)

3.Добрый день, ушки!

(поглаживание ушей)

4.Вы проснулись

(приложение ладоней к ушам)

5.Добрый день, ножки

(поглаживание ног, встать у кровати)

6.Вы проснулись

(притопывание)

7.Добрый день, дети!

(руки раскрыть на встречу)

8.Мы проснулись

(широко улыбнуться)

С 15 ПО 30 АПРЕЛЯ

«Курочка»

Упражнения лежа в постели:

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

С 1 ПО 15 МАЯ

«Просыпаемся»

Упражнение в постели:

1. **Вы дышите, не дышите**

   (дыхательное упражнение 3 раза)

2. **Все в порядке отдохните**

   (встать с кровати)

3. **Руки вместе поднимайте!** *(подъём рук вверх)*
4. **Превосходно, отпустите!** *(опускание рук)*
5. **Поднимитесь, наклонитесь, разогнитесь.** *(наклоны вперед)*
6. **Встаньте прямо, улыбнитесь.** *(разогнуться и встать)*

С 15 ПО 30 МАЯ

«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)