

*Картотека  
гимнастики пробуждения  
после дневного сна  
для детей 4-5 лет*



## 1-й комплекс

«Глазки просыпаются».

Глазки нужно открывать,  
Чудо чтоб не прозевать.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - зажмурить глаза; 3-4 - широко открыть рот. Повторить 6 раз

«Ротик просыпается».

Ротик должен просыпаться,  
Чтоб пошире улыбаться.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - открыть широко ротик; 3-4-закрыть ротик и улыбнуться. Повторить 6 раз

«Ручки просыпаются»

Ручки кверху потянулись,  
До солнышка дотянулись

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять правую руку вверх; 3—4 - отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой. Повторить 6 раз

«Ножки просыпанной».

Будем ножки пробуждать,  
Их в дорогу у собирать.

И. п. - лежа на спине, руки вверху. 1-2 - потянуть на себя правую ногу носком; 3-4 - и. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.

«Вот мы и проснулись».

К солнышку мы потянулись  
И друг другу улыбнулись!

И. п. - встать около кровати на коврик. 1-4 - поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.

Дыхательные упражнения.

«Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ш».

«Трубач». Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».

«Ушки». И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

«Цветок распускается». И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).

## 2-й комплекс

«Потягушечки».

Вот почти мы все проснулись  
И в кроватке потянулись.

И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты. 1-2 - потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник; 3-4 - и. п. Повторить 6 раз.

«Проснулись».

Вот проснулись ручки,  
Вот проснулись ножки  
И хотят скорей бежать  
К маме по дорожке.

И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты. 1-4 - поочередно тянуть от себя правую и левую руку; 5-8 - правую и левую ногу (носком, затем пяткой). 6 раз.

«Клубочек». Не хотим мы простыивать,  
Хоть и начали дрожать.

Мы совсем уже проснулись,  
К солнышку мы потянулись.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно; 3-4 - раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться. Повторить 6 раз.

«Пальчики». Пальчики хотят проснуться,  
Чтоб в водичку окунуться.

И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. Растирать ладони до появления тепла.

«Умоемся». А теперь лицо умоем, Глазки широко раскроем.

И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. 1-4 - «умыть» лицо теплыми руками. Повторить 2 раза.

Вот готовы мы вставать,  
Бегать, прыгать и играть!

Дыхательные упражнения.

«Гуси». На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».

«Гуси-лебеди летят». Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».

«Вырасту большой». И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».



«Дышим животом». Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

«Грибок». И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

