

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



**1-й комплекс**

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

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.

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).

И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.

И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

**Профилактика плоскостопия.**

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

**Дыхательные упражнения.**

«Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«Ворона». И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п.: о.с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

«Ежик». И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).



## 2-й комплекс

«Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.

«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.

«Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

«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.

«Мячик». И.п.: о.с, прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.

«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.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по «дорожкам здоровья».

Дыхательные упражнения.

«Каланча». И.п.: стоя, руки в стороны (вдох), опуская руки, произносить «с-с-с».

«Журавль». И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

«Заводные машинки». И.п.: о.с. Руки в «замок» перед собой, (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».

«Журавль». И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

«Здравствуй, солнышко!». И.п.: ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.



### 3-й комплекс «Прогулка в лес»

«Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

И.п..лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

«Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п.: о.с, вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

«Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).

И.п.: о.с, руки за голову, вдох — подняться на носки, выдох - присесть.

«Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

Профилактика плоскостопия.

И.п. – стоя возле кровати.

1. «Сокращение» стоп.

2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.

3. Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.

4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.

5. Приседание на носки.

Хождение босиком по ребристой доске.

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.



#### 4-й комплекс «Дождик»

И.п. Сидя, ноги скрестить по-турецки. Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. Капля первая упала - кап!

То же проделать другой рукой. И вторая прибежала — кап!

И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели, Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

Мы их вытирали.

И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми

стали.

И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведем, И все капельки стряхнем.

И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза. От дождя убежим.

И.п.: о.с. Приседания. Под кусточком посидим.

Дыхательные упражнения.

«Каша кипит», или «Варим кашу».

И.п.: о.с, одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот ), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.

«Лотос». И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).

«Луговые цветы». В ходьбе по площадке (руки на пояс) выполнять повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха через нос. Выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую сторону.

