

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



### *1-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 иголки».

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. Перекачивание с пятки на носок и с носка на пятку.

3. Собираение 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.



## 2-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.  
стали.

Туфли, посмотрите, мокрыми

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.

