

*Картотека  
гимнастики пробуждения  
после дневного сна  
для детей 3-4 лет*



## НОЯБРЬ

### Комплекс №1 «Веселый зоопарк»

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

**Воспитатель:** Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок . Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

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

**Воспитатель.** Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый... (волк)

**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.

**5. Рычание медвежат».** Сделать вдох носом. На выдохе пробно тянуть «м-м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

**Воспитатель:** Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись (*дети выполняют закаливающие процедуры*)



## НОЯБРЬ

### Комплекс №2 «Прятки»

*(с элементами дыхательной гимнастики)*

#### **Воспитатель:**

Птичка села на окошко,  
Во дворе мяукает кошка —  
Разбудить решили нас.  
Все! Окончен тихий час!  
Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть в прятки.  
*(Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)*  
Наши сонные ладошки  
Просыпались понемножку,  
В прятки весело играли —  
Пальцы в кулечок сжимали.  
Пальчики на наших ножках  
выполняют движения по тексту  
Знают в парке все дорожки.  
Проверяют — где там пятки,  
И играют с нами в прятки.  
Мы почти уже проснулись,  
Наши ручки потянулись,  
Помахали над простынкой,  
Дружно спрятались за спинку.  
Сцепим ручки мы в «замочек»  
У себя над головой.  
Правый, левый локоток  
Мы сведем перед собой.  
Не хотят коленки спать,  
Им давно пора вставать.  
Мы коленки выставляли,  
Быстро ножки выпрямляли.  
Наши ротики — молчок,  
Тренируем язычок:  
Его спрячем и покажем.



«Добрый день!» — мы звонко скажем.

Будем глубоко дышать,

С шумом воздух выдувать.

Наши носики проснулись,

Мы друг другу улыбнулись!

*(встают на коврики рядом с кроваткой)*

**«Вырастем большими».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить четыре-пять раз.

*(идут выполнять закаливающие процедуры)*

