

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



## ФЕВРАЛЬ

Комплекс 1

### I. Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.

**II. «Мишка»** - руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться с ноги на ногу.

*Мишка косолапый по лесу идёт*

*Шишки собирает и в карман кладёт*

**Вдруг упала шишка**

*Прямо мишке в лоб*

**Мишка рассердился и ногою топ**

*Больше я не буду шишки собирать*

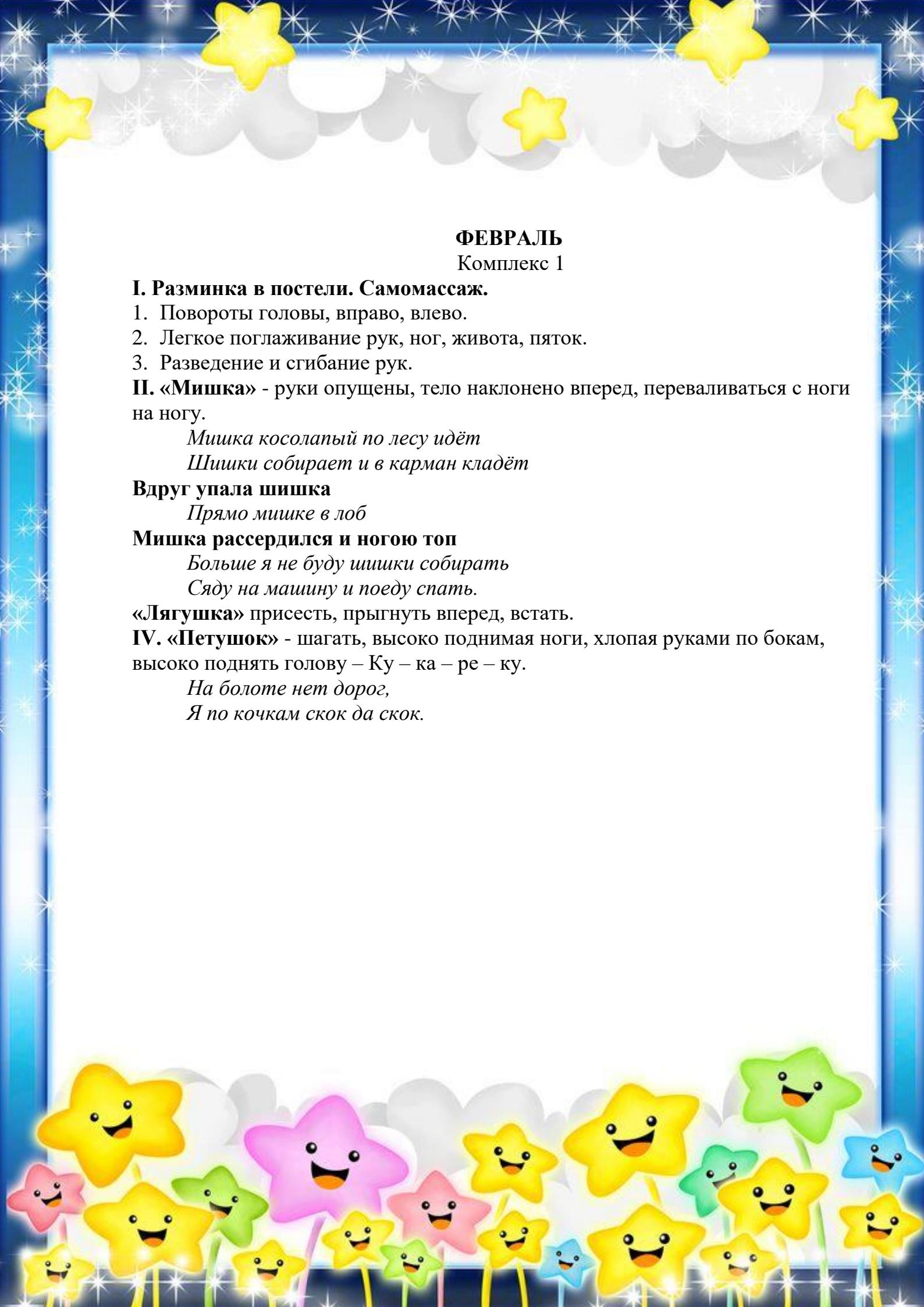
*Сяду на машину и поеду спать.*

**«Лягушка»** присесть, прыгнуть вперед, встать.

**IV. «Петушок»** - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову – Ку – ка – ре – ку.

*На болоте нет дорог,*

*Я по кочкам скок да скок.*



## ФЕВРАЛЬ

### Комплекс 2

#### I. 1. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.  
выпрямить руки вперед, вернуться в И.п. (5 – 6 раз)

#### 2. «Ванька – встанька»

И.п. – лежа, вдоль туловища  
2. постепенное поднятие туловища, вслед за руками (4 – 6 раз).

#### 3. «Греем ножки»

И. п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди.  
(5 – 6 раз)

#### II. «Ножки»

*По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке,  
Шагали наши ножки (ходьба).  
По кочкам, по кочкам (прыжки)  
В ямку бух (присели).  
Воспитатель: Где мои детки?  
(детки встают) – Вот они.*

