

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение д/с № 14 «Колобок»

# **Картотека гимнастики**

## **после сна**

Разработала: воспитатель

Тайшина Ю.А.

# Оглавление

1. «Медвежонок косолапый».....	- 2 -
2. «Солнечные зайчики» .....	- 5 -
3. «Мы проснулись» .....	- 7 -
4. «Малыши – крепыши».....	- 8 -
5. «Зима».....	- 10 -
6. «У меня спина прямая».....	- 11 -
7. «Огород».....	- 11 -
8. «Мы - котята» .....	- 13 -
9. «Дождик».....	- 14 -
10. «Мы растем».....	- 15 -

# 1. «Медвежонок косолапый»

## 1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин. )

Медвежонок косолапый

*Дети лежат на боку,*

Спал в берлоге рядом с

*свернувшись калачиком.*

мамой

А когда весна наступила,

Медведица сына будила:

- Медвежонок, ты вставай

И зарядку выполняй!

С боку на бок повернись,

*Переворачиваются на другой*

И на спинку ты ложись.

*бок, затем ложатся на спину.*

Глазки сонные протри

*Кулачками протирают*

И головку подними.

*глазки, чуть – чуть  
запрокидывают голову назад,  
поднимая подбородок кверху.*

Влево, вправо посмотри,

*Повороты головы в стороны,*

Лапки к солнышку тяни.

*руки поднять вверх.*

А теперь скорей садись

*Сели на кровати,*

И вперед ты наклонись.

*наклонились, достали ступни ног  
руками.*

Нужно лапки разминать,

*Разминаем подошвы и*

Чтобы бегать и скакать.

*пальчики ног.*

А теперь пора вставать,

*Встают, идут одеваться.*

Из берлоги вылезать!

## *2. Физминутка*

- «Поза сердитой кошки» И.п.- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник.( 10-15 секунд)

- «Поза доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице ( 10-15 секунд)

- « Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

- «Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

- Массаж спины «Дождик»

## **2. «Солнечные зайчики»**

### *1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин. )*

Встало солнышко с утра

*Соединяем кончики  
пальцев рук, изображая шар,  
поднимаем руки вверх.*

Детям тоже встать пора!

*Разводим руки в  
стороны.*

Ручки к солнышку протянем,  
С лучиками поиграем.

*Руки поднимаем вверх,  
вращаем кистями  
«фонарики», смотрим на  
руки.*

Вдруг сквозь наши пальчики  
К нам прискачут зайчики.

*Смотрим сквозь пальцы,  
слегка касаясь ладошками  
лица.*

Солнечные, не простые,  
Зато скачут как живые:

*Изображаем зайчиков:  
руки в кулачки, указательный  
и средний пальцы вверх -  
ушки, пошевелим «ушками».*

По лобик у височкам,  
По носик у, по щечкам  
По плечикам, по шейке,  
И даже по коленкам!

*Легко постукиваем  
кончиками пальцев*

Ладонками мы хлопали  
И зайчиков хватали,

*Хлопаем в ладошки,  
Хватательные  
движения*

Но к солнышку лучистому  
Зайчишки ускакали!

*Руки поднимаем вверх,  
пальчики «растопыриваем»,  
вращаем кистями.*

## 2. Физминутка

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

- И.п.- сидя на стульчиках. «Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)

- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). ( 6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

### 3. «Мы проснулись»

#### 1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин. )

Наконец – то мы *Протирают* глаза  
проснулись, *кулачками.*

Сладко, сладко *Потягиваются.*  
потянулись,

Чтобы сон ушел, зевнули, *Зевают.*

Головой слегка тряхнули. *Покачивают головой из  
стороны в сторону.*

Плечи поднимали, *Поднимают плечи.*

Ручками махали, *Руки перед грудью,  
«ножницы».*

Коленки сгибали, *Согнуть ноги в коленях.*

К груди прижимали. *Обхватить руками ноги,  
прижать.*

Носочками подвигали, *Носки на себя, от себя*

*поочередно.*

Ножками подрыгали.

*Вытянуть ноги, потрясти ими.*

Не хотим мы больше  
спать

*Пальчиками или  
ладошками показать.*

Будем весело играть

*Хлопки в ладоши.*

## *2. Физминутка*

*«Усталые ножки*

*Шли по дорожке».(Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. ( 6-8- раз)*

*«На камушек мы сели, Сели, посидели».(Погладить мышцы ног и ступни)*

*«Ножки отдыхают, Мышцы расслабляют»*

## **4. «Малыши – крепыши»**

*1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин. ) (выполняется стоя около кроваток)*

Малыши – крепыши

*Шагаем на месте*

вышли по – порядку.

Малыши – крепыши

*Руки - в стороны, сгибаем  
руки в локтях.*

Делают зарядку.

Руки вверх, руки вниз,

*Поднимаем руки вверх,  
опускаем, наклон вниз,*

Дружно наклонились.

*коснуться коленок.*

Еще раз, еще раз,  
Ровно распрямились.

*Повторить,  
выпрямиться.*

Влево, вправо поворот –  
В стороны посмотрим.

*Повороты в стороны.*

Еще раз, еще раз,  
В стороны посмотрим.

*Повороты в стороны.*

Вот так, вот так  
Дружно мы шагаем!

*Ходьба на месте.*

Вот так, вот так  
Дружно подрастает!

*Встать на носки, руки  
вверх, потянуться.*

## *2. Физминутка (2-3 мин.)*

*(Бесшумная ходьба на цыпочках)*

«Вам покажем мы немножко, Как ступает мягко кошка  
Еле слышно- топ-топ-топ, Хвостик снизу: оп-оп-оп»

*(Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)*

«Но, подняв свой хвост пушистый, Кошка может быть и  
быстрой»

*(Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).*

«Ввысь бросается отважно. Скок да скок, еще подскок».

*(Громко мяукают и убегают на стульчики)*

«А потом мяукает «Мяу»! Я в свой домик убегаю!»

## 5. «Зима»

### 1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин. )

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу ( то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. ( 3-4 раза)

- Игра « Зима и лето» ( *напряжение и расслабление мышц*). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « *Зима*» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)

- Самомассаж ладоней ( « *Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться*») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. ( 3-4раз)

### 2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

- И.п.- сидя на стульчиках. « *Согреем наши ножки*». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)

- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). ( 6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

### 3. Профилактика нарушений осанки ( 2-3 мин.)

## 6. «У меня спина прямая»

И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

- «У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» ( наклоны вперед)
- « Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» ( действия в соответствии с текстом)
- « Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» ( повороты туловища-руки на поясе).
- « Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)
- « Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» ( повороты туловища)
- « Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» ( действия в соответствии с текстом)
- « Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!»(наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

## 7. «Огород»

### *1. Гимнастика в постели ( 2-3- мин.)*

- И.п.:-лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди ( не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

- И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. ( 3-4 раз)

«Подсолнух» - Посреди двора золотая голова.

И.п. - о.с.1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

«Морковь» - За кудрявую косу

Ее из норки я тащу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперёд, руки вперед- вниз; 2- вернуться в и.п.

«Репка» - « Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок».

И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» -

И зелён, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко - под кустом картошка.

И.п. - лёжа на спине. 1- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» -

Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

«Пугало»

«Кто стоит на палке

С бороною из мочалки

Ветер дует- он шумит,

Ногами дёргает, скрипит»

## 8. «Мы - котята»

### 1. Гимнастика в постели ( 2-3- мин.)

- (Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

- (Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!

Расшались все они. Мур- мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

### 2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- (Бесшумная ходьба на цыпочках)

«Вам покажем мы немножко, Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ, Хвостик снизу: оп-оп-оп»

– (Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)

«Но, подняв свой хвост пушистый, Кошка может быть и быстрой»

- (Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).

«Ввысь бросается отважно. Скок да скок, еще подскок».

- (Громко мяукают и убегают на стульчики)

«А потом мяукает «Мяу»! Я в свой домик убегаю!»

### *Самомассаж стоп*

И.п.- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.

- «Поза сердитой кошки» И.п.- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник.( 10-15 секунд)

- «Поза доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице ( 10-15 секунд)

- « Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

- «Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

## **9. «Дождик»**

Массаж спины «Дождик»

Дождик бежит по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! (*встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине*)

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!( постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!( поколачивание кулачками)

- Повторение 1 куплета ( *поглаживание ладошками*)

4. *Водные процедуры ( умывание, обливание прохладной водой)*

## 10. «Мы растем»

1. *Гимнастика в постели ( 2-3 мин.)*

- Потягивание (*«Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»*)

И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу ( то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

- Игра « Зима и лето». (*напряжение и расслабление мышц»*)

И.п.- лёжа на спине. На сигнал « *Зима !*» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето!*» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

2. *Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)*

- Игра на внимание « Тропинка». По команде воспитателя « *тропинка*», дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде « *Кочка*», дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово « *Кочки*», дети приседают, положив руки на голову.

• Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить ( 4-5 раз)

• « Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул ( 4-5- раз)

### *3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)*

- Прыжки на месте, руки слегка согнуты («лапки»).

«Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки». – Прыжки вперед-назад

«Прыг-скок, прыг-скок- - *Встать прямо, руки опустить.*

«Встал зайчонок на пенёк

Всех построил по порядку

Стал показывать зарядку –

Шаг на месте «раз, шагают все на месте».

«Два!» Руками машут вместе. - *Руками перед собой выполняют движение «ножницы»*

«Три!» Присели, дружно встали ! *Присесть. Встать.*

«Все за ушком почесали» - *Почесать за ухом.*

«На четыре потянулись» - *Выпрямиться.*

«Пять! Прогнулись и нагнулись» - *Прогнуться, наклониться вперед*

«Шесть! Все встали снова в ряд» - *Маршируют по кругу.*  
*«Зашагали как отряд»*