КАРТОТЕКА ГИМНАСТИК ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ — СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Пробуждение детей после дневного сна требует от педагога особого подхода. Многое зависит от характера и длительности сна детей, последовательности их пробуждения. Важно постепенно включать их в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию. Эффективным приемом может стать веселая побудка. Когда наступает время подъема, мы включаем негромкую, мелодичную музыку, даём детям возможность проснуться, сделать ряд физиологических движений (потянуться в кровати, свернуться калачиком и выпрямиться, т.е. произвести те движения, которые требуются ребенку). Затем музыка звучит несколько громче, веселее, и предлагаем выполнить 3-4 упражнения, сначала из исходного положения, лежа, затем сидя.

**Комплекс № 1**

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

2. 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.

3. 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).

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

5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох. 6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

**Комплекс №2**

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

2. «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.

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

4. «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.

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

6. «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.

**Комплекс №3**

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

2. «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.

3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.П.: о.с., руки за голову, вдох — подняться на носки, выдох — присесть.

6. «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.

**Комплекс №4**

1. 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!

2. И.П. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы. Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели, Намочились лица.

3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. Мы их вытирали.

4. И.П.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз. Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И.П.: о.с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем.

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

7. И,-.П.: о.с. Приседания. Под кусточком посидим.

**Комплекс №5**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

4. «Пешеход». И.П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

6. И.П.: О.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки.

**Комплекс №6**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянyтьcя, и.п.

2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

3. И.П. то же, массаж пальцев рук — от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук — от пальцев до плеча.

5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

**Комплекс №7**

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.

5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.

6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута — вдох, выдох.

**Комплекс №8**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

3. И.П.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.

4. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти каcaютcя друг друга) — выдох, и.п., локти касаются пола — вдох.

5. И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

6. И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

**Комплекс №9**

1 И.П.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами). Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.

2. И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел.

Левое крыло отвел, Поглядел.

3. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом. Я мотор завожу И внимательно гляжу.

4. И.П.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.

5. И.П.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

6. И.П.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 мин.

**Комплекс №10**

1. И.П.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

2. И.П. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.

3. И.П. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.

4. И.П. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.

5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.

6. И.П. то же, отвести глаза вверх, вниз.

**Комплекс №11**

Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!» (отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону)

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел (указательным пальцем правой руки совершить движения к носу)

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть (направление рукой вниз сопровождают глазами)

Жук наш приземлился.

5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками «волчок» и встать.

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж» ( Отвести руку в правую сторону, проследить глазами, то же в другую сторону)

Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх. Жук наверх полетел

И на потолок присел.

8. Подняться на носки, смотреть вверх На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши. Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

10. Имитировать полет жука. Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж- ж-ж-ж-ж-ж-ж- ж-ж-ж-ж».

**12-й комплекс**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.

2. «Бревнышко». И.П.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.

3. «Лодочка». И.П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам — вдох, и.п — выдох.

4. «Шлагбаум». И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п, поднять левую ногу, и.п.

5. «Божья коровка». И.П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

6. Ходьба на месте.

**13-й комплекс**

1. И. П.. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.

2. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя непроизвольные движения тела.

3. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

4. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.

5. И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.

6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнут

**14-й комплекс «Весёлые жуки»**

1. И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.

2. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги — в коленях. Побарахтаться, как жучок

3. И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.

4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям — поочередно к правому, левому.

5. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

**Комплекс № 15.**

1. Потягивание.

2. «Как у кошечки усы….»

И.п. – стоя на четвереньках. Повороты головы вправо, влево.

3. «Покажи лапки».

И.п. – то же.

Поочередное поднимание правой и левой руки, ноги.

4. «Подлезаем под забор».

И.п. – то же.

Согнуть руки в локтях, ягодицами сесть на ноги, медленно, опустив голову, имитировать продвижение под забором. Подняться на вытянутых руках – и.п.

5. «Машем хвостиком».

И.п. – то же.

Движение сомкнутых голеней вправо-влево.

6. «Испугались собаку».

И.п. – то же.

Выгнуть спину со звуком «ш-ш-ш».

7. «Догони хвостик».

И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах вокруг себя.

8. «На мягких лапках».

Ходьба на носочках

**Комплекс № 16**

Жил на свете лисенок. И был он очень веселый. Вот такой:

1. И.п. – стоя на четвереньках.

- повороты головы.

- прогибание спины

- движение сомкнутых голеней вправо-влево.

Лисенок любил гулять на лужайке перед норкой….

2. И.п. – то же.

Ползание на четвереньках вперед-назад.

…. и кувыркаться в траве.

3. И.п. – лежа на спине.

Перекаты вперед-назад. С бока на бок.

Однажды лисенок увидел красивую бабочку.

4. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях.

Разведение коленей в стороны.

Бабочка вспорхнула, села на пенек….

5. И.п. – лежа на спине.

Достать прямыми ногами спинки кровати за головой.

…. и улетела. Лисенок расстроился.

6. И.п. – стоя на четвереньках.

Опустить голову, плечи, изогнуть спину.

Но тут пришла мама, приласкала лисенка….

7. И.п. – то же.

Поднять голову, прогнуть спину.

…. и лисенок снова развеселился.

8. И.п. – то же.

Движение согнутых голеней вправо-влево.

**Комплекс №17**

1. Потягивание.

2. «Змея».

И.п. – лежа на животе.

Поднять на вытянутых руках голову, плечи. Гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш».

3. «Крокодил».

И.п. – то же, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком.

Поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть.

4. «Панда».

И.п. – лежа на спине.

Подтянуть коленки к животу, обхватить руками, нагнуть голову.

Перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве.

5. «Обезьянка».

И.п. – лежа на спине.

Поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево.

6. «Жираф».

И.п. – стоя на четвереньках.

Поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой.

7. «Кенгуру».

И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к животу.

**Комплекс № 18**

1. Потягивание.

2. Упражнение для укрепления мышц шеи: лепим нос для Буратино.

Буратино рисует носом большую тучу, дождь.

И.п. – сидя на коленях.

3. «Сильный дождь».

И.п. – то же, руки за спиной.

Вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, и.п.

То же левой рукой.

4. «Дует ветер». Дыхательное упражнение.

Вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у».

5. «Деревья качаются от ветра».

И.п. – то же.

Поднять руки вверх, наклоны вправо-влево.

6. «Наденем резиновые сапожки».

И.п. – лежа на спине, руки вверх.

Поднять прямую ногу вверх, дотянуться до ступни.

7. «Прыгаем через лужи».

И.п. – стоя.

Прыжки с ноги на ногу.

**Комплекс №19**

1. Потягивание.

2. «Выгляни в окошко».

И.п. – сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз.

Разведение согнутых рук в стороны.

3. «Оглянись».

И.п. – то же.

Поворот туловища вправо, и.п.

Поворот туловища влево, и.п.

4. «Горка».

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в колени, руки вдоль туловища.

Поднять таз вверх, вернуться в и.п.

5. «Снежный ком».

И.п. – лежа на спине.

Группировка (подтянуть колени к животу, обхватить руками, наклонить голову). Перекаты на спине вперед-назад.

6. «С горки на животе».

И.п. – лежа на животе. Руки вперед, ладони вместе, ноги тянуть.

Прогнуться, вернуться в и.п.

7. «Сдуем снег с ладошки ».

Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу».

8. «Стряхнем снежок».

И.п. – стоя.

Прыжки на одной ноге.

**Комплекс № 20**

1. Потягивание.

2. «Солнце встает».

И.п. – сидя по-турецки, руки вдоль туловища.

Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох.

Опустить руки, выдох.

3. «Радуга».

И.п. – то же, руки в стороны ладонями кверху.

Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и.п.

То же в другую сторону.

4. «Бабочка».

И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.

Развести колени в стороны, вернуться в и.п.

5. «Ласточка».

И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Выпрямляя руки поднять голову, грудь, прогнуться, носки ног тянуть.

(Усл. Прогибаясь, согнуть ноги в коленях, тянуть к голове).

6. «Покувыркаемся в траве».

И.п. – лежа на спине.

Сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад.

7. «Весенние цветы» — дыхательное упражнение.

Понюхаем цветочки – глубокий вдох носом, задержка дыхания. Выдох через рот.

8. «Солнечные капельки».

И.п. – то же, глаза закрыты.

Подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко.

9. «На одной ножке».

Прыжки на правой ноге, на левой ноге.

**Комплекс № 21**

1. Потягивание.

2. «Штангисты».

И.п. – лежа на спине, руки к плечам.

Вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки.

Вернуться в и.п.

3. «Футболисты».

И.п. – лежа на спине, колени подтянуты к животу.

Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу.

4. «Гребцы».

И.п. – сидя, ноги врозь, руки к плечам.

Наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и.п.

5. «Велосипедисты».

И.п. – лежа на спине.

Поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения.

6. «Яхтсмены».

И.п. – лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок.

Поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус.

7. «Борцы» — дыхательное упражнение.

И.п. – сидя по-турецки.

Глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот.

8. «Прыгуны».

5 подпрыгиваний, 5 высоких прыжков.

**Комплекс № 22**

1. Потягивание.

2. «Взбираемся по канату».

И.п. – лежа на спине, правая рука вверху, пальцы сжаты в кулак, левая — вдоль туловища.

Меняем положение рук, сжимая и разжимая пальцы, имитируя движение лазания по канату.

3. «По веревочной лестнице».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять согнутую в колене ногу, опустить.

4. «Все на весла».

И.п. – то же.

Сесть из положения лежа на спине, руки вперед, наклон к ногам.

Вернуться в и.п.

5. «Поднять паруса».

И.п. – лежа на животе, руки в замке сзади.

Поднять голову, грудь, прогнуться. Руки поднять как можно выше.

6. «Попутный ветер» — дыхательное упражнение.