

Гимнастика после сна

Гимнастика для котят

Сон прошёл, и мы проснулись,
Улыбнулись, потянулись,
Лапки друг о дружку трём
И в ладошки громко бьём.
А теперь поднимем ножки,
Как у нашей мамы Кошки,
Левая и правая –

мы котята brave.

На животик повернулись,
Снова дружно потянулись.
Оторвали от подушки
Носик, голову и ушки,
На коленки резво встали –

«Хвостиками» помахали,
Выгнулись, прогнулись,
На бок повернулись,

Сели на кроватке,

Почесали пятки,
Постучали об пол немножко,
Набирайтесь силы, ножки!
Сил набрались наши ножки,
Поскакали по дорожке,
По дорожке не простой,
По неровной, по колючей,
По шершавой – вот какой!
Мы проснулись, мы готовы
Петь, играть и бегать снова.
Дружно нам сказать не лень:
«Здравствуй день, весёлый день!»

*Дети потягиваются,
лёжа на спине.
Потирают одну руку о другую.
Хлопают.
Поочередно поднимают ноги.*

Переворачиваются на живот.

Поднимают, опускают голову.

*Двигают тазобедренными
суставами вправо и влево.
Выгибают и прогибают спину*

*Поворачивают голову вправо
и влево.*

*Сидя на кровати, свешивают
ноги, почёсывают пятки.*

Стучат пятками об пол.

Ходят по дорожке здоровья.



Комплекс 1. В кроватках.

1. «Потягушечки»

*Потягунушки, потягунушки!
Поперек толстунушки
А в ножки ходунушки
А в ручки хватунушки
А в роток говорок
А в головку разумок»*

2. «Кулачки – ладошки»

(упражнение на сжимание и разжимание пальчиков рук)

*В прятки пальчики играли
И головки убирали
Так, так и вот так
И головки убирали.*

Возле кроваток

*Ножками потопали
Ручками похлопали
Качаем головой*

Ходьба по дорожке «Здоровья» (резиновые коврики)

П/и «Догоним Зайку»



Комплекс 2. В кроватках.

1. «Потягушечки»

Потягунушки, потягунушки!

Поперек толстунушки

А в ножки ходунушки

А в ручки хватунушки

А в роток говорок

А в головку разумок»

2. «Мы себя любим»

– руки в стороны;

– руки скрестно на груди.



3. Нарядили ножки

В новые сапожки.

(поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).

Возле кроваток

Маленькие ножки

Шагают по дорожке.

Топ – топ, топ – топ.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

П/и «Бегите ко мне»

Комплекс 3. В кроватках.

1. «Потягивание»

*Наша кошечка проснулась
Потянулась, оглянулась
С боку на бок повернулась –
Тете ... (имя воспитателя) улыбнулась.*

2. *Есть у кошки лапки лапки, цап – царапки.*

(сгибание – разгибание кистей рук)

3. *Сшили нашей кошке Красные сапожки.*

(поочередное поднимание ног, поглаживание руками)

Возле кроваток

*Вы шагайте – топайте
По лужицам и шлепайте
В грязь не заходите
Сапожки не мочите.*

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)



Комплекс 4. «Жуки»

В кроватках

1. «Потягивание»

*По дороге жук, жук
По дороге черный
Посмотрите на него –
Вот какой проворный.*

2. Лежа на спине, круговые движения ногами. Звуковое сопровождение («ж,ж,ж»)

*Он на спинку упал,
Лапками задрывал,
Крылышками замахал,
Весело запрыгал.*

3. «Качалочка»

(лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться с бока на

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)



Комплекс 6. «Мишки».

В кроватках

«Потягивание»

Потягушки, потянулись! (Поднимание рук вверх в положении лёжа)

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в положении лёжа)

Он стучит в твоё окно.

Возле кроваток

Мишка рассердился и ногою топ... (Прыжки на двух ногах)

Мишка косолапый по лесу идёт... (Ходьба и бег под музыку)

Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

IV. П/и «Мишка»

Мишка, мишка.

Что ты долго спишь?

Мишка, мишка.

Что ты так храпишь?

Мишка: *Кто здесь песни распевал?*

Кто мне спать не давал?

Догоню, догоню...



Комплекс 7. «Петушки».

В кроватках

«Побудка»

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Пойдёте на зарядку,

Пойдём со мной гулять.

«Погреем крылышки на солнышке» - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем руки вверх со словами «погреем», опустить.

«Спрячь ножки» - лёжа на спине ноги поднять вверх со словами «спрячь ножки», опустить на кровать.

Самомассаж

Петя, петя, петушок –

Золотой гребешок,

Маслена головушка,

Шёлкова бородушка.

Кто рано встаёт голосисто поёт

Деткам спать не даёт.

Возле кроваток

1. Ходьба

Вот шагает Петушок,

Золотистый гребешок.

Он цыпляток догоняет

И в курятник загоняет.

2. Прыжки

Подскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Руки держать свободно «Весёлые Петушки» (20 секунд).

Ходьба по дорожке «Здоровья» «Петушок гуляет» (коврик «ёжик», массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

П/и «Найди свой домик»



Комплекс 8. «Лягушки».

В кроватках

«Потягивание»

Упражнение на расслабление мышц лица
«Лягушка» (показать движение губ, соответствующие артикуляции звука «и»)

Мы весёлые лягушки

Тянем губы прямо к ушкам!

Возле кроваток

Мы лягушки – попрыгушки, (подняться на носки, потянуться, сделать полу-

Неразлучные подружки, присед)

Животы зелёные, (повороты в стороны)

С детства закалённые.

Мы не хнычем, мы не плачем, (наклоны)

Целый день по лужам скачем, (прыжки)

Спортом занимаемся!

Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

П/и «Журавли и лягушки»



Комплекс 9. «Мышки».

В кроватках

«Потягивание»

*Мышки глазки открывали
И зарядку делать стали:
Мышки лапки поднимали,
А потом их опускали.
И сгибали быстро ножки,
Словно мчались по дорожке.
А потом они игрались:
На животике качались.*

Возле кроваток

*Дружно мышки все вставали,
Ловко-ловко прыгать стали. (Прыжки на двух ногах)
Мышки, мышки поспешите:
Ножками потопчите,
(Ходьба на месте с поворотом головы влево -
Друг на друга посмотрите вправо)
И опять потопчите.*

Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

*Мышки низко приседают
И по камушкам шагают.
Вот дорожка проходите,
Кошку вы не разбудите.
Постарайтесь так пройти,
Чтоб с дорожки не сойти.*

П/и «Кошки - мышки»

*Мышки будут убежать,
Кошка будет догонять.
Все мы весело играли,
Умываться побежали.*



Комплекс 10.

1. «Потягивание»

и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;

и.п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
вернуться в и.п.

(4-6 раз)

«Велосипед»

и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот, задом наперед.*

«Музыканты»

*Мы играем на гармошке,
Громко хлопаем в ладошки.
Наши ножки: топ, топ.
Наши ручки: хлоп, хлоп!
Вниз ладошки опускаем,
Отдыхаем, отдыхаем.*



Комплекс 11.

Разминка в постели, самомассаж.

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

Поворот головы вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

«Веселые ножки»

Выше ножки! Топ, топ!

Веселее! Гоп, гоп!

Колокольчик, дон, дон!

Громче, громче, звон, звон!

Гоп, лошадка, гоп, гоп!

Тпру – ру – у, лошадка:

Стоп, стоп!



Комплекс 12.

I. 1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

2. И.п. – лёжа на спине, поднятие ног.

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу. (4 – 6 раз)

3. «Кошечка»

И.п. – на четвереньках

«Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

«Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

II. «Обезьянки»

Рано утром на полянке

Так резвятся обезьянки:

Левой ножкой: топ, топ!

Правой ножкой: топ, топ!

Руки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех?

Руки вниз – и наклонились,

На пол руки положили,

А теперь на четвереньках

Погуляем хорошенько

А потом мы отдохнем,

Дружно все играть пойдём.



Комплекс 13. Разминка в постели.

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

Потянулись?» - «Да»

«С боку на бок повернулись» - повороты

«Ножками подвигаем»

вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;

то же с левой ноги;

то же – две ноги вместе.

II. «Лисичка» - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

«Мячики» - и.п. стоя. Прыжки возле кровати.

«Большие – маленькие» - приседания (упражнения на восстановление дыхания)

I. Элементы самомассажа

И.п. – сесть, ноги скрестить.

– «Умывание» лица руками;

– руки скрестно на груди, ладони на плечах, растирание; руки на коленях – растирание;

II. «Часики» - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так» (6 – 7 раз)

III. «Цыплёнок» - мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.

IV. «Воробушек» - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.



Комплекс 14.

1. «Греем ручки»

И.п. – лёжа, руки вдоль туловища, повороты кистей рук;

2. «Солнышко»

И.п. – сидя на пятках.

Руки через стороны поднять вверх, «посмотреть на солнышко».

Руки через стороны опустить вниз, вернуться в и.п.

3. «Большие и маленькие ножки»

И.п. – сидя, упор руками сзади.

Согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками (маленькие ножки), вернуться в и.п. (большие ноги).

II. «Кролик»

Скок – поскок, скок – поскок

Кролик прыгнул на пенёк.

В барабан он громко бьёт,

На разминку всех зовёт.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок

На носочках скок, скок, скок.



Комплекс 15.

I. Разминка в постели. Самомассаж.

Повороты головы, вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

Разведение и сгибание рук.

II. «Мишка» - руки опущены, тело наклонено вперед, перекатываться 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.



Комплекс 16.

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
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.*



Комплекс 17.

- I. *Петушок у нас горластый
По утрам кричит он «здравствуй»
На ногах его сапожки
На ушах висят сережки
На головке гребешок
Вот какой наш петушок.*

(движения, в соответствии с текстом)

II. Три веселых братца

*Гуляли по двору
Три веселых братца
Затеяли игру
Делали головками: ник — ник — ник.
Пальчиками ловкими: чик — чик — чик.
Делали ладошками: хлоп — хлоп — хлоп
Топали ножками: топ — топ, топ.*



Комплекс 18.

I. 1. «Потягивание»

и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;

и.п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
вернуться в и.п.

(4-6 раз)

3. «Велосипед»

и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

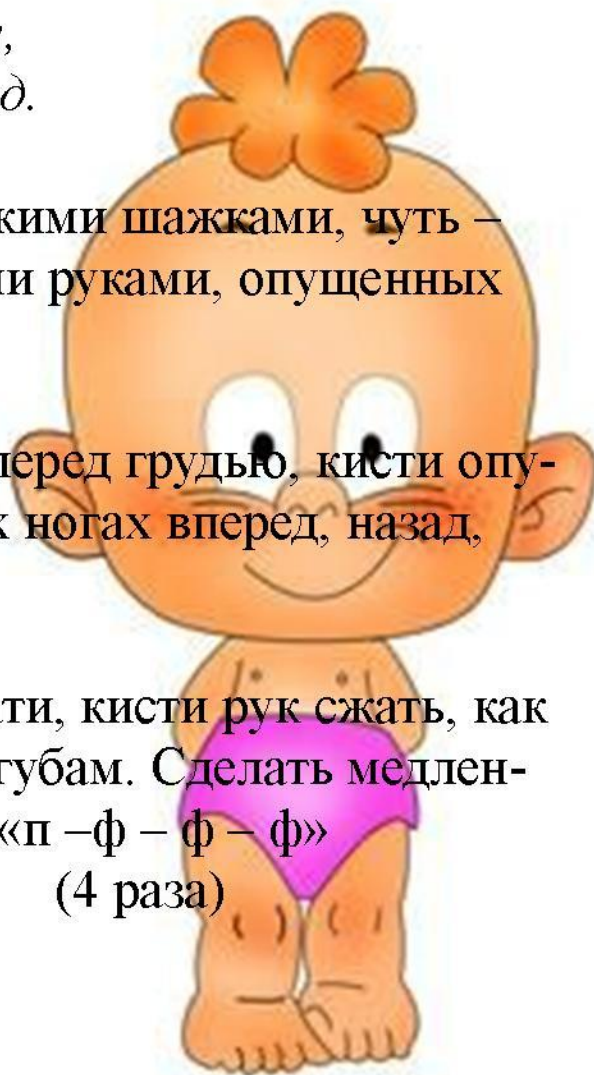
*Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот, задом наперед.*

II. «Пингвин» - семенить мелкими шажками, чуть – чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенных вдоль туловища.

III. «Зайчик» - руки согнуты перед грудью, кисти опущены, скачет, передвигаясь на двух ногах вперед, назад, вбок.

IV. «Дудочка» - сесть на кровати, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п – ф – ф – ф»

(4 раза)



Комплекс 19.

I. 1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

2. И.п. – лёжа на спине, поднимание ног.

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу.

(4 – 6 раз)

3. «Кошечка»

И.п. – на четвереньках

«Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

«Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

II. «Зарядка»

Солнце глянуло в кроватку

1,2,3,4,5,

Все мы делаем зарядку

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире

1,2,3,4,5,

Наклониться, 3,4,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку

Все мы делаем зарядку.

(движения в соответствии с текстом)



Комплекс 20.

I.1. «Мотаем нитки»

И.п. – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками. (3 раза)

2. «Похлопаем коленки»

И.п. – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклон туловища вперед, хлопнуть по коленкам руками, сказать «хлоп», вернуться в И.п. (4 раза)

3. «Велосипед»

Еду, еду

К бабе, к деду (2 раза)

II. «Лягушки»

*На болоте две подружки, две зеленые лягушки
Утром рано умывались, полотенцем растирались.
Ножками топали, ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.
Вот здоровья в чём секрет,
Всем друзьям физкульт – привет!*

