

Карточка бодрящей гимнастики после сна в подготовительной группе

Комплекс №1	Комплекс №2
<p><i>Упражнения в постели.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Потягивание». Исх. п. – ноги прямые, руки вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, завести за голову, опустить через стороны вниз. Носки ног потянуть вниз. (4-5 раз). • Исх. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдное поднимание ног вверх (по 4 раза). <p><i>Самомассаж.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Поглаживание рук от кисти к плечу поочерёдно (по 4 раза). • Поглаживание живота круговыми движениями по часовой стрелке. <p>Растирание стоп ног («подушечек») и пальцев ног руками, поочерёдно (по 2 раза)</p> <p><i>Упражнения у постели.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Исх. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперёд, влево, назад, вправо, затем в обратную сторону (по 4 раза). • Бег на месте в чередовании с ходьбой. <p>Ходьба по массажным коврикам (5-6 раз).</p> <p><i>Дыхательная гимнастика</i> (в групповой комнате в проветренном помещении).</p> <p>«Петушок». Исх. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Сделать глубокий вдох, одновременно поднимая руки вверх, на выдохе прогнуться вперёд, сказать «ку-ка-ре-ку», руки отвести назад, (3-4 раза).</p>	<p><i>Упражнения в постели.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Потягивание». Исх. п. – ноги прямые, руки вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, завести за голову, опустить через стороны вниз. Носки ног потянуть вниз. (4-5 раз). • «Велосипед». Исх. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнять круговые движения ногами, будто едем на велосипеде, ноги опустить, отдохнуть (4-5 раз). <p><i>Самомассаж.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Поглаживание рук от кисти к плечу поочерёдно (по 4 раза). • Поглаживание ног от ступни к бедру (по 4 раза). <p><i>Упражнения у постели.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Исх. п. – ноги на ширине плеч, руки у плеч согнуты в локтях. Круговые движения руками вперёд – назад на счёт 1-2-3-4 (6-8 раз). <p>Ходьба по массажным коврикам (5-6 раз).</p> <p><i>Дыхательная гимнастика</i> (в групповой комнате в проветренном помещении).</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Каша кипит». Исх. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Сделать глубокий вдох, на выдохе говорить «ш-ш-ш...», (3 -4 раза).

Комплекс №3

Упражнения в постели.

• «Потягивание». Исх. п. – ноги прямые, руки вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, завести за голову, опустить через стороны вниз. Носки ног потянуть вниз. (4-5 раз).

• Исх. п. – сидя, руки в упоре за спиной. Наклоны головы влево –вправо, вперёд - назад (по 4 раза).

Самомассаж.

• Поглаживание рук от кисти к плечу поочередно (по 4 раза).

• Поглаживание живота круговыми движениями по часовой стрелке.

Упражнения у постели.

• Исх. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Повороты туловища влево – вправо (6-8 раз).

• Бег на месте в чередовании с ходьбой.

Ходьба по массажным коврикам (5-6 раз).

Дыхательная гимнастика

(в групповой комнате в проветренном помещении).

«Подуем на пёрышко». Исх. п. – основная стойка, руки внизу. Сделать глубокий вдох, правую (левую) руку вывести вперёд, на выдохе подуть на пёрышко, немного прогнувшись вперёд. (3-4 раза).

Комплекс №4

Упражнения в постели.

• «Потягивание». Исх. п. – ноги прямые, руки вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, завести за голову, опустить через стороны вниз. Носки ног потянуть вниз. (4-5 раз).

• Исх. п. – лёжа на правом боку, правая рука под головой, левая – вдоль туловища, ноги вместе. Поднять левую ногу вверх, не сгибая в колене, вернуться в исх. п. Тоже, лёжа на левом боку (по 4 раза).

Самомассаж.

• Поглаживание рук от кисти к плечу поочередно (по 4 раза).

• Растирание стоп ног («подушечек») и пальцев ног руками, поочередно (по 2 раза).

Упражнения у постели.

• Исх. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперёд на счёт 1-2-3-4, вернуться в исх. п.; прогнуться назад на счёт 1-2-3-4, вернуться в исх. п. (4 раза).

• Бег на месте в чередовании с ходьбой.

Ходьба по массажным коврикам (5-6 раз).

Дыхательная гимнастика

(в групповой комнате в проветренном помещении).

«Надуем шар». Исх. п. – основная стойка, руки внизу. Сделать глубокий вдох, одновременно поднести руки ко рту, на выдохе «надуваем шар», вернуться в исх. п. (3-4 раза).

Комплекс №5

Упражнения в постели.

- «Потягивание». Исх. п. – ноги прямые, руки вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, завести за голову, опустить через стороны вниз. Носки ног потянуть вниз. (4-5 раз).

- Исх. п. – лёжа, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к себе, обхватить их двумя руками, вернуться в исх. п. (6-8 раз). Самомассаж.

- Поглаживание рук от кисти к плечу поочередно (по 4 раза).

- Поглаживание живота круговыми движениями по часовой стрелке.

Упражнения у постели.

- Исх. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки у плеч. Развести руки в стороны, поднять вверх, вернуться в исх. п. (6-8 раз).

- Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4-5 раз).

Ходьба по массажным коврикам (5-6 раз).

Дыхательная гимнастика

(в групповой комнате в проветренном помещении).

«Рубим лес». Исх. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать глубокий вдох, руки сцепить в «замок» и поднять над головой, на выдохе наклониться вперёд, взмахнуть руками и сказать «у-у-у», вернуться в исх. п. (3-4 раза)

Комплекс №6

Упражнения в постели.

- «Потягивание». Исх. п. – ноги прямые, руки вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, завести за голову, опустить через стороны вниз. Носки ног потянуть вниз. (4-5 раз).

- Исх. п. – сидя, руки в упоре за спиной. Поочередное поднятие ног вверх, не сгибая в коленях (по 4 раза).

Самомассаж.

- Поглаживание рук от кисти к плечу поочередно (по 4 раза).

- «Надеваем перчатки». На каждый пальчик, начиная с мизинца «надеваем» перчатку, (с усилием надавливая на пальчик, затем растираем ладонки. (2-3 раза).

Упражнения у постели.

- Исх. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклоны туловища вперёд, влево, назад, вправо, затем в обратную сторону (по 4 раза).

- Бег на месте в чередовании с ходьбой.

Ходьба по массажным коврикам (5-6 раз).

Дыхательная гимнастика

(в групповой комнате в проветренном помещении).

«Грибок». Исх. п. – основная стойка, руки внизу. Сделать выдох – глубокий присед, колени обхватить руками (маленький); медленно подняться, руки развести в стороны – вдох (вырос) (3-4 раза).

Комплекс №7

Упражнения в постели.

- «Потягивание». Исх. п. – ноги прямые, руки вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, завести за голову, опустить через стороны вниз. Носки ног потянуть вниз. (4-5 раз).
- Исх. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- развести руки в стороны, 2- сомкнуть на груди, 3- развести в стороны, 4- вдоль туловища (6-8 раз).

Самомассаж.

- Поглаживание рук от кисти к плечу поочередно (по 4 раза).
- Растирание стоп ног («подушечек») и пальцев ног руками, поочередно (по 2 раза).

Упражнения у постели.

- Исх. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперёд к правой, левой ноге поочередно (по 4 раза).
- Ходьба на месте в чередовании с бегом. (3-4 раза). Ходьба по массажным коврикам (5-6 раз).

Дыхательная гимнастик

(в групповой комнате в проветренном помещении).
«Насос». Исх. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Сделать глубокий вдох, руки свести впереди внизу (взяли «насос»); сделать выдох, руками сделать резкий толчок вниз, сказать «с-с-с...» (3-4 раза).

Комплекс №8

Упражнения в постели.

- «Потягивание». Исх. п. – ноги прямые, руки вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, завести за голову, опустить через стороны вниз. Носки ног потянуть вниз. (4-5 раз).
- Исх. п. – лёжа, ноги прямые, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание ног вверх, не сгибая в коленях, сделать хлопок под коленом (по 4 раза).

Самомассаж.

- Поглаживание рук от кисти к плечу поочередно (по 4 раза).
- Поглаживание живота круговыми движениями по часовой стрелке.
- Растирание стоп ног («подушечек») и пальцев ног руками, поочередно (по 2 раза).

Упражнения у постели.

- Исх. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Развести руки в стороны, поднять вверх, в стороны, опустить (6-8 раз).
- Исх. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть с перекатом вперёд, сделать впереди себя хлопок (6-8 раз).
- Бег на месте в чередовании с ходьбой. Ходьба по массажным коврикам (5-6 раз).

Дыхательная гимнастика

(в групповой комнате в проветренном помещении).

«Грибок». Исх. п. – основная стойка, руки внизу. Сделать выдох – глубокий присед, колени обхватить руками (маленький); медленно подняться, руки развести в стороны – вдох (вырос) (3-4 раза).

Комплекс №9

Упражнения в постели.

- «Потягивание». Исх. п. – ноги прямые, руки вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, завести за голову, опустить через стороны вниз. Носки ног потянуть вниз. (4-5 раз).
- «Велосипед». Исх. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнять круговые движения ногами, будто едем на велосипеде, ноги опустить, отдохнуть (5-6 раз).
- Исх. п. – сидя, руки в упоре за спиной. Поочерёдное поднимание ног вверх, не сгибая в коленях (по 4 раза).

Самомассаж.

- Поглаживание рук от кисти к плечу поочерёдно (по 4 раза).
- Поглаживание живота круговыми движениями по часовой стрелке.

Упражнения у постели.

- Исх. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперёд, влево, назад, вправо, затем в обратную сторону (по 4 раза).
- Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (на счёт 1,2,3, 4) в чередовании с ходьбой.
- Ходьба по массажным коврикам (5-6 раз).

Дыхательная гимнастика

(в групповой комнате в проветренном помещении).
«Подуем на пёрышко». Исх. п. – основная стойка, руки внизу. Сделать глубокий вдох, правую (левую) руку вывести вперёд, на выдохе подуть на пушинку, немного прогнувшись вперёд. (3-4 раза)

“ Веселые ребята”

Проводится в постели.

Проснулись. И.п. – лежа на спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки - вниз. Потянуться – вдох, расслабиться – выдох. Повторить 5 раз.
Смешной живот. И.п. – лежа на спине, руки на животе. Вдох - напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох – втянуть живот. Вернуться в и.п. Повторить 5-7 раз.
Растягиваем позвоночник. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счет до 10. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
Давай подышим. И.п. – лежа на спине, руки на груди. Вдох носом – грудная клетка расширяется. Выдох – шумно, через нос. Повторить 5-7 раз.
Прогнулись. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. 5 раз.
Играем. И.п. – сидя на кровати. Взять в руки правую стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. Тоже проделать с левой стопой.

“Добрый день”

Ручки, ножки, щечки, ушки очень любят потягушки.
Мы погладим их легонько и проснемся потихоньку.
Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки.
Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко.
Глазки вверх мы поднимали, глазки вниз мы опускали
И моргали, и моргали.
Глазки, глазки, добрый день! Просыпаться нам не лень!
Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой
Все погладили, ребятки, и подергали немножко?
Ушки, ушки, добрый день! Просыпаться нам не лень!
Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой
Все погладили, ребятки, и похлопали немножко?
Щечки, щечки, добрый день! Просыпаться нам не лень!
С ручкой правой поиграем, с ручкой левой поиграем
Пальчики соединяем, а потом разъединяем.
Ручки, ручки, добрый день! Бить в ладошки нам не лень!
Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой
Все погладили, ребятки, и потопали немножко?
Ножки, ножки, добрый день! Дружно топать нам не лень
Значит, будем просыпаться, умываться, одеваться!

“Времена года”

Осенняя туча. И.п.- лежа на спине. Дети нахмуриваются, как осенняя туча, при этом мышцы лица сначала напрягаются, затем расслабляются. Повторить 5 раз.
Листья падают. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки перед грудью, отвести в стороны, опустить. Поднять, соединить перед грудью, опустить. Повторит 6 раз
Тепло – холодно. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. На слово “холодно” дети поднимают ноги, согнутые в коленях, и обхватывают их руками. На слово “ тепло” возвращаются в и. п. Повторить 6 раз.
Замерзли. И.п. – лежа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая – вдоль туловища. Поднять одновременно левую ногу и левую руку. Вернуться в и. п. То же правой ногой и рукой. Повторить 5 раз.
Весеннее солнышко. И.п. – сидя на кровати, ноги согнуты в коленях. Улыбнуться, как солнышко.
Проснулись. И.п.- сидя на кровати, ноги врозь, руки на поясе. 1-3 наклоны вперед. 4-в и.п. Повторить 6 раз.
Плывем. Лежа на животе, руки вперед, ноги вместе. 1-3 одновременно поднять ноги и руки и имитировать плавание. 4- в и.п. Повторить 6 раз.
Радуемся лету. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершать хаотичные движения ими, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

“Мои игрушки”

Ванька-встанька. И.п.- лежа на спине. 1- поворот направо всем туловищем. 2- вернуться в И.п. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза.

Хлопушки. И.п.- лежа на спине. 1- согнутую правую ногу в колене поднять вверх, выполнить под ней хлопок. 2- вернуться в и.п. То же другой ногой.

Повторить 4 раза.

Машина. И.п.- лежа на спине. 1- вращательные движения руки перед грудью (завелся мотор). 2-3- вращательные движения ногами. 4- вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

Барабан. И.п.- лежа на спине, ноги, согнутые в коленях. 1- ударить кулачком правой руки по кровати. 2- ударить кулачком левой руки по кровати. 3- топнуть пяткой правой ноги по кровати. 4- топнуть пяткой левой ноги по кровати.

Буратино. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- одновременно поднять руки и ноги. 2- вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

“Герои сказок”

Буратино. И.п.- лежа на спине. 1- одновременно поднять вверх ноги и руки перед собой. Пальцами правой руки дотронуться до пальцев левой ноги. 2- в И.п. То же с другой рукой и ногой.

Колобок. И.п.- лежа на спине. 1- согнуть ноги в коленях, прижать колени к груди и обхватить их руками. 2-3 покачаться на спине вперед-назад. 4- вернуться в И.п.

Конек-горбунок. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-3 выгнуть спину. 4- вернуться в и.п.

Мальш. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вытянуть вверх над головой. 2- то же выполнить левой ногой. 3 – выполнить то же двумя руками и ногами вместе. 4- вернуться в и.п.