

МБДОУ «Детский сад №1 «Смоляночка»

Гимнастика после сна

Карпикова Е.Н., Якушенкова А.Д.
2021-2022г.г.

Котята

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.

История про лисенка

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 кувыркатся 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.

Зоопарк

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 поднятие правой и левой ноги – огромная пасть.

4. «Панда».

И.п. – лежа на спине.

Подтянуть колени 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.

Осень

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.

Зима

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, drobный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу».

8. «Стряхнем снежок».

И.п. – стоя. Прыжки на одной ноге.

Весна

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.

Спортсмен

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.

Шофер

1. Потягивание.

2. «Руль».

И.п. – лежа на спине, прямые руки вверх.

Скрестные движения прямыми руками – имитация вращения руля.

3. «Педали».

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

Поднять согнутую в колене ногу, выпрямить вниз, держа ногу на весу – нажать на воображаемую педаль. Опустить ногу.

4. «Накачиваем шины».

И.п. – то же.

Сесть из положения лежа, руки вперед, наклониться к ногам со звуком «с-с-с».

5. «Заводим мотор» - самомассаж, дыхательное упражнение.

И.п. – сидя.

Пальчики на середину грудины. «Заводим машину» вращательными движениями по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж». Затем то же против часовой стрелки. Машина завелась – воздействуем на точку между грудными отделами, долгий выдох со звуком «пи-и-и» (машина сигналиит).

6. «Оглядишь».

И.п. – сидя по-турецки, руки на пояс.

Поворот в правую сторону, и.п. (левую)

7. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Моряки

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.

Глубокий вдох носом, долгий выдох ртом.

7. «Эх, яблочко...»

Прыжки из приседа.

Буратино

1. Потягивание.

2. Поворот головы вправо, прямо. Поворот головы влево, прямо.

3. Поочередное поднимание прямых рук.

4. Поочередное поднимание прямых ног.

5. есть из положения лежа на спине, руки вперед.

6. «Буратино» - самомассаж шейного отдела.

И.п. – сидя на коленях.

Лепим нос для Буратино. Буратино рисует носом, солнышко, морковку, домик.....

7. Прыжки ноги врозь - вместе.

Птицы

(младший, средний дошкольный возраст)

1. Потягивание.

2. «Клювики».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо-влево.

3. «Крылья».

И.п. – то же. Махи прямыми руками в стороны, вниз.

4. «Спрятались от кошки».

И.п. – то же. Подтянуть ноги к груди, обхватить колени руками, наклонить голову – сгруппироваться.

5. «Птичка с хвостиком».

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

Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Одну ногу согнуть, тянуть к голове.

6. «Раненый воробышек» - прыжки на одной ноге.

Насекомые

1. Потягивание.

2. «Стрекоза».

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

Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и.п.

3. «Кузнечик».

И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч.

Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой.

4. «Гусеничка».

И.п. – лежа на спине, руки прижаты к туловищу.

Ползание на спине без помощи рук и ног.

5. «Паутинка» - дыхательное упражнение.

Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот.

6. «Паучок».

И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади.

Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги.

7. «Скорпиончик».

И.п. – лежа на животе, руки в упоре около плеч.

Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове.

8. «Кузнечик».

Прыжки из глубокого приседа.

Самолет

1. В кровати:

И.п.: сидя, ноги скрестно.

Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами). 20с.

Пролетает самолет, с ним собрался я в полет.

И.п. то же.

Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. 3-4р.

Правое крыло отвел, посмотрел.

Левое крыло отвел, поглядел.

И.п. то же.

Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом. 20 с.

Я мотор завожу, и внимательно гляжу.

2. И.п.: стоя встать на носочки.

Выполнять летательные движения. 20с.

Поднимаюсь ввысь, лечу. Возвращаться не хочу.

И.п.: стоя.

Крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

3. Легкий бег на носочках «Самолеты»,
облетать препятствие.

4. Дыхательная гимнастика «Самолет»

Шалтай - Балтай

1. В кровати:

И. п. лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.

И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя произвольные движения тела.

И.п. лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

И. п. лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.

И. п. сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.

И. п. сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть

2. И.п. стоя. руки опущены, ноги на ширине плеч покачивание из стороны в сторону.

3. С покойная ходьба с высоким поднимания колена, перешагивание через препятствие.

4. Дыхательная гимнастика «Весенний ветерок»

«Пробуждение солнышка» первая часть.

1. В кровати:

«Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

«Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза)

«Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

«Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях.

Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

«Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза).

2. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза).

3. Обычная ходьба босиком по влажным дорожкам.

4. Дыхательная гимнастика «Паровоз»

«Пробуждение солнышка» вторая часть.

1. В кровати:

«Вот как солнышко встает» - и. п.: лежа, руки опущены вниз. Медленно поднимаются, руки вперед-вверх на каждое слово. 3-4р.

«Выше, выше, выше» - и. п. лежа поднимаются руки. 3-4р.

«К ночи солнышко зайдет» - и. п.: присесть возле кровати. 3.р

«Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз - вверх-вниз. 3-4р.

2. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши. 20с.

«Солнышко смеется» - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево. 3-4р.

«А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону/повтор 2раза/

3. Ходьба по веревочке, руки, в стороны удерживая равновесие.

4. Дыхательная гимнастика «Весенний ветерок»

Жук

1. В кровати

И.П.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел, зажуужжал 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.

3-4р. 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.

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

Зажуужжал и закружился. «Ж-ж-ж-ж-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.

Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

Подняться на носки, смотреть вверх

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали.

Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно, хлоп-хлоп-хлоп.

3. Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

4. Дыхательное упражнение «Жук»

Весёлые жуки

1. В кровати:

И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой.

Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей. 3-4р

И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях.

Побарахтаться, как жучок 3-4р.

И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.

И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях.

Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому. 3-4р.

И.П. Лежа на животе, руки под подбородком.

Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо. 3-4р.

И. П. Сидя, руки на коленях.

Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. 3-4р.

2. Полетели как жучки по ребристой дорожке.

3. Дыхательное упражнение «Ветерок»

Я на солнышке лежу

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку,
Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

1. В кровати:

И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.3-4р.

И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.3-4р.

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).3-4р.

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.

И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.2-3р.

И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.2-3р.

2.и.п стоя. Прыжки с продвижением вперед.

3. Спокойная ходьба по мокрым дорожкам.

4. Дыхательное упражнение «Тихо»

Поездка

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 сверху, 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 касаются 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.

Уголек

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

2. «Бревнышко». И.П.: лежа на спине, руки сверху, перекаат со спины на живот, перекаат 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.

