



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 277»
ул. Водопьянова 9^а, г. Красноярск, 660125, тел. (8-391) 255-89-80
E-mail: dou277@mailkrsk.ru

**КАРТОТЕКА ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ
«ЛЮБОЗНАЙКИ»**

Выполнила :Гредасова Е.В.

Красноярск 2023



★ Сентябрь

★ Комплекс № 1. Первая, вторая недели

★ Гимнастика в постели.

★ 1. «Потягивание»! И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

★ 2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

★ *Повторить 3-4 раза.*

★ 3. Самомассаж головы («помоем голову»). И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саша на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

★ Сентябрь

★ Комплекс № 2. Третья, четвертая недели.

★ Гимнастика в постели.

★ 1. «Потягивание» И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

★ 2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

★ *Повторить 3-4 раза.*

★ 3. Самомассаж головы («помоем голову»). И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саша на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите





★ волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. «Какие вы красивые!»

★ **Октябрь**

★ **Комплекс № 3. Первая, вторая недели.**

★ Гимнастика пробуждения в постели. «Осень»

★ 1. «Осенняя туча» И.п.- лежа на спине. Дети нахмуриваются, как осенняя туча, при этом мышцы лица сначала напрягаются, затем расслабляются. *Повторить 5 раз.*

★ 2. «Листья падают» И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки перед грудью, отвести в стороны, опустить. Поднять, соединить перед грудью, опустить. *Повторить 6 раз.*

★ 3. «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.*

★ 4. «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.*

★ 5. «Выглянуло солнышко» И.п. – сидя на кровати, ноги согнуты в коленях. Улыбнуться, как солнышко.

★ 6. «Проснулись» И.п.- сидя на кровати, ноги врозь, руки на поясе. 1-3 наклоны вперед. 4-в и.п. *Повторить 6 раз.*

★ **Октябрь**

★ **Комплекс № 4. Третья, четвертая недели.**

★ Гимнастика пробуждения в постели

★ 1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием

★ 2. Пошевелите пальцами рук и ног

★ 3. Сожмите пальцами в кулаки

★ 4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок

★ 5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок

★ 6. Опустите руки

★ 7. Разотрите ладони до появления тепла

★ 8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями

★ 9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя





★ 10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя

★ 11. Потяните две ноги вместе

★ 12. Прогнитесь

★ 13. Сели

★ 14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх

★ 15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения

★ **Ноябрь**

★ **Комплекс № 5. Первая, вторая недели.**

★ Гимнастика в постели.

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

★ 2. И.п.: лёжа 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 (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 — выдох.

★ 6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

★ **Ноябрь**

★ **Комплекс № 6. Третья, четвертая недели.**

★ Гимнастика в постели.

★ «Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.

★ 1. На вдохе левая нога тянется пяткой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

★ 2. Правая нога тянется пяткой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

★ 3. Обе ноги тянутся пятками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль





★ туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-мм-на».

★ 4. Подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками.

★ 5. Перекрестное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно туловищу.

★ 6. Покачивание согнутых колен в правую и левую сторону с противоположным

★ движением рук.

★ **Декабрь**

★ **Комплекс № 7. Первая, вторая неделя.**

★ Гимнастика в постели.

★ 1. Потягивание. («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали

★ расти во сне»). И.п. – лежа 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.

★ 2. Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п. – лежа 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. Повторить несколько раз.

★ 3. Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы

★ согреться»). И.п. – сидя на постели, ноги скрестно. Быстро растереть свои ладони

★ до

★ появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. *Повторить 3-4 раза.*

★ **Декабрь**

★ **Комплекс № 8. Третья, четвертая недели.**

★ Гимнастика в постели.

★ 1. Потягивание. («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали

★ расти во сне»). И.п. – лежа 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.

★ 2. Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п. – лежа 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. Повторить несколько раз.





★ 3. Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И.п. – сидя на постели, ноги скрестно. Быстро растереть свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. *Повторить 3-4 раза.* ★

★ Январь

★ Комплекс № 9.

★ Гимнастика в постели.

- ★ 1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
- ★ 2. Пошевелите пальцами рук и ног.
- ★ 3. Соединить ладони и потереть до нагрева. Одну ладонь о другую поперек.
- ★ 4. Слегка подергайте кончик носа.
- ★ 5. Указательными пальцами массировать ноздри.
- ★ 6. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
- ★ 7. Сделать вдох, на выдохе произнести звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
- ★ 8. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

★ Февраль

★ Комплекс № 10. Первая и вторая недели.

★ Гимнастика в постели.

- ★ 1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п. поднять левую ногу (прямую), и.п.
- ★ 2. И.п.: лёжа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
- ★ 3. И.п.: лёжа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
- ★ 4. И.п.: лёжа 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.

★ Февраль





★ **Комплекс № 11. Третья, четвертая недели.**

★ Гимнастика в постели.

★ 1. «Потягивание». И.п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.

★ 2. «Велосипед». И.п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.)

★ 3. «Калачик». И.п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик»), стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.)

★ Точечный массаж.

★ 1. И.п. стоя, ноги свободно, потереть ладонь о ладонь (5-6 раз).

★ 2. И.п. то же. Ладонями потереть щеки (5-6 раз).

★ 3. И.п. то же. Потереть пальцами рук мочки ушей (5-6 раз).

★ 4. И.п. то же. Указательными пальцами рук потереть возле крыльев носа (5-6 раз).

★ 5. И.п. то же. Указательными пальцами потереть надбровные дуги от переносицы к вискам (5-6 раз).

★ 6. И.п. то же. Указательным пальцем слегка надавить ямку на подбородке и массировать круговыми движениями в одну сторону, потом в другую (5-6 раз в каждую сторону).

★ 7. И.п. то же. Указательным пальцем одной руки найти точку на другой руке между большим и указательным пальцами и массировать. Сменить руку (5-6 раз).

★ **Март**

★ **Комплекс № 12. Первая и вторая недели.**

★ Гимнастика в постели, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

★ Физкультминутка «Гимнастика для котят».

★ Сон прошел, и мы проснулись,

★ Улыбнулись, потянулись, (*Дети потягиваются, лежа на спине*)

★ Лапки друг о дружке трем (*Потирают одну руку о другую*)

★ И в ладошки громко бьем. (*Хлопают*)

★ А теперь поднимем ножки, (*Поочередно поднимают ноги*)

★ Как у нашей мамы Кошки,





★ Левая и правая – мы котята brave.

★ На животик повернулись, *(Переворачиваются на живот)*

★ Снова дружно потянулись,

★ Оторвали от подушки *(Поднимают и опускают голову)*

★ Носик, голову и ушки,

★ На коленки резво встали *(Двигают тазобедренными суставами влево)*

★ «Хвостиками» помахали, и вправо.

★ Выгнулись, прогнулись, *(Выгибают и прогибают спину)*

★ На бок повернулись, *(Поворачивают голову вправо и влево)*

★ Сели на кроватке, Сидя на кровати, свешивают ноги,

★ Почесали пятки, *(очесывают пятки)*

★ Постучали об пол немножко, *(Стучат пятками об пол)*

★ Набирайтесь силы, ножки!

★ Сил набрались наши ножки,

★ Поскакали по дорожке, *(Ходят по дорожке здоровья)*

★ 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, Веселый день!»

★ Массаж ног.

★ И.п. — сидя по-турецки.

★ 1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу,

★ щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопы

★ вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает

★ ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым,

★ счастливым!...» То же – с правой ногой.





★ 2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает»
★ воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

★ **Март**

★ **Комплекс № 13. Третья и четвертая недели.**

★ Гимнастика в постели, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

★ Физкультминутка «Гимнастика для котят».

★ Сон прошел, и мы проснулись,

★ Улыбнулись, потянулись, *(Дети потягиваются, лежа на спине)*

★ Лапки друг о дружке трем. *(Потирают одну руку о другую)*

★ И в ладошки громко бьем. *(Хлопают)*

★ А теперь поднимем ножки, *(Поочередно поднимают ноги)*

★ Как у нашей мамы Кошки,

★ Левая и правая – мы котята brave.

★ На животик повернулись, *(Переворачиваются на живот)*

★ Снова дружно потянулись,

★ Оторвали от подушки *(Поднимают и опускают голову)*

★ Носик, голову и ушки,

★ На коленки резко встали — Двигают тазобедренными суставами влево

★ «Хвостиками» помахали, и вправо.

★ Выгнулись, прогнулись, *(Выгибают и прогибают спину)*

★ На бок повернулись, *(Поворачивают голову вправо и влево)*

★ Сели на кроватке, *(Сидя на кровати, свешивают ноги)*

★ Почесали пятки, почесывают пятки.

★ Постучали об пол немножко, *(Стучат пятками об пол)*

★ Набирайтесь силы, ножки!

★ Сил набрались наши ножки,

★ Поскакали по дорожке, *(Ходят по дорожке здоровья)*

★ 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,

★ Веселый день!»

★ Массаж рук.

★ 1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

★ 2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

★ 3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.

★ 4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

★ **Апрель**

★ **Комплекс № 14. Первая, вторая недели.**

★ Гимнастика в постели.

★ 1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, задержаться на 4-5 счетов; вернуться в и.п. *Повторить 5-6 раз.*

★ 2. «Уточка». И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, лоб — на руках. Приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад; приподнять прямые ноги; прогнуться и задержаться в этом положении на 4-5 счетов; вернуться в и.п. *Повторить 5 раз.*

★ 3. И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Приподнять прямые ноги и совершать ими движения в горизонтальной плоскости — «горизонтальные ножницы», *3 раза по 15 секунд.*

★ 4. И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», стороны, за голову, в «крылышки», вернуться в и.п. *Повторить 5 раз.*

★ 5. И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая; вернуться в и.п. *Повторить 6-7 раз.*





★ 6. И.п.: сесть на пятки, руки опущены. Наклонить туловище вперед, не отрывая таз от пяток; вытянуться вперед, скользя руками по кровати; медленно вернуться в и.п.

★ *Повторить 3 раза.*

★ 7. «Цапля». И.п.: стать прямо около кровати, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок вытянуть, прикоснуться им к колену; бедро параллельно полу. *Стоять около 30 секунд.*

★ *Повторить 3 раза.*

★ **Апрель.**

★ **Комплекс № 15. Третья и четвертая недели.**

★ Гимнастика в постели.

★ 1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки — на себя; согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена, задержаться на 2-3 счета; вернуться в и.п.; повторить другой ногой. *Выполнить каждой ногой 4 раза.*

★ 2. И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить вверх; медленно опустить прямые ноги. *Повторить 5 раз.*

★ 3. «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову плечевой пояс, выполнять движения руками, имитирующее плавание «брассом». *3 раза по 20 секунд.*

★ 4. И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. *1 — поднять ногу вверх; 2 — носок на себя; 3 — носок оттянуть; 4 — опустить ногу (4 раза). Повторить на другом боку.*

★ 5. И.п.: основная стойка около кровати, руки опущены. «Мы растем»: соединить руки в «замок», поднять их вверх, вывернув сцепленные пальцы; потянуться вверх руками и макушкой; пятки от пола на отрывать; вернуться в и.п. *Повторить 3 раза.*

★ 6. «Мельница». И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-8 — поочередное вращение прямых рук в боковой плоскости; выполнить то же в обратную сторону — пауза. *Повторить два раза.*

★ **Май**

★ **Комплекс № 16. Первая, вторая недели**

★ Гимнастика пробуждения в постели.

★ «Мои игрушки»

★ 1. Ванька-встанька. И.п. — лежа на спине. 1 — поворот направо всем туловищем.

★ *Повторить 3 раза.*





★ 2- вернуться в И.п. То же в другую сторону. *Повторить по 4 раза.*

★ 2.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.*

★ 3.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.*

★ 4.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.

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

