

# **Комплекс гимнастики после сна**

**Для детей раннего  
возраста.**



# Гимнастика после сна

## Вот уже вставать пора

Вот уже вставать пора!  
Просыпайся, детвора!!!  
Быстро встанем по порядку –  
Дружно сделаем зарядку!  
Все готовы? Не зевай!  
Упражненья начинай!  
Поприветствуем друг друга  
И пройдемся мы по кругу.  
Сели-встали, сели-встали –  
Наши ножки не устали.  
Ручки в стороны и вверх –  
Станем мы сильнее всех!  
Мы попрыгали немножко  
Друг за другом по дорожке!  
Побежали умываться,  
Причесаться, одеваться!

*Движения  
в соответствии  
с текстом.*



## Расскажу вам по порядку

Расскажу вам по порядку,  
Как я делаю зарядку:  
Ноги вверх, направо в бок,  
Оттяну чуть-чуть носок,  
Подогну в коленях ноги,  
Снова вытяну немного.  
Говорит сестрѐнка Катя:  
– Может, встанешь ты с кровати.  
Продавил её совсем,  
Ты – лежачий наш спортсмен!

*Движения  
в соответствии  
с текстом.*

## 1 комплекс

### I. В кроватках

#### 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. Возле кроваток

#### «Музыканты»

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

### III. Дыхательное упражнение «Дудочка».

И.П.- О.С. Кисти рук сложить в дудочку, поднести ко рту. Вдохнуть носом и медленно выдохнуть воздух ртом на звуках (ду-ду-ду).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

## 2 комплекс

### **I. В кроватках**

#### 1. 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.

### **II. Возле кроваток**

#### **«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!*

### **III. Дыхательное упражнение «Дровосек».**

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением «УХ-Х-Х» (5-6 раз).

### **IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

## 3 комплекс

### **I. В кроватках**

#### 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. Возле кроваток**

### **«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.*

## **III. Дыхательное упражнение «Кач-кач».**

Подняться на носки – вдох, опуститься на пятки – выдох. Спина прямая.

## **IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

## **4 комплекс**

### **I. В кроватках**

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. Возле кроваток**

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

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

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

### **III. Дыхательное упражнение «Одуванчик».**

И.П. – стоя ноги врозь, руки перед собой.

Вдох (через нос), выдох, дуем на руки «на одуванчик» (4 раза)

### **IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

## 4 комплекс (часть 2)

### **I. В кроватках**

Элементы самомассажа

И.п. – сесть, ноги скрестить.

1. – «Умывание» лица руками;
2. – руки скрестно на груди, ладони на плечах, растирание;
3. руки на коленях – растирание;

### **II. Возле кроваток**

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

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

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

### **III. Дыхательное упражнение «Ворона».**

И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом. Приседая сложить кисти на голове и произнести «Кар-кар-кар» (выдох)

### **IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

## 5 комплекс

### **I. В кроватках**

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. Возле кроваток**

#### **«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.*

### **III. Дыхательное упражнение «Часики».**

И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).

#### **IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

### **6 комплекс**

#### **I. В кроватках**

Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.

#### **II. Возле кроваток**

1. «Мишка» - руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться 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.*

2.«Лягушка» присесть, прыгнуть вперед, встать.

*На болоте нет дорог,  
Я по кочкам скок да скок.*

3. «Петушок» - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову – Ку – ка – ре – ку.

#### **III. Дыхательное упражнение «Цветочек».**

И.П.- стоя ноги врозь, напрячься.

Руки в стороны – вдох, медленно выдыхать воздух трубочкой, расслабить (цветочек завял), голову опустить вниз, руки опущены (4 раза).

#### **IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

### **7 комплекс**

#### **I. В кроватках**

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. Возле кроваток

### «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.*

## III. Дыхательное упражнение «Вертолет».

И.П. – ноги на ширине плеч, руки стороны. Глубоко вдохнуть носом, не меняя положения рук, повернуть вправо – выдохнуть ртом; вернуться в И.П. Спину держать прямо. То же самок влево.

## IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

## 8 комплекс

### I. В кроватках

*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. Возле кроваток

#### 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.*

### III. Дыхательное упражнение «Шарик»

И.П.- о.с. «Надуть шар»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом. Выдуть его через рот на звуке (ф-ф-ф), медленно соединяя ладони. Затем шарик «лопается»- дети хлопают вы ладоши. Из «шарика выходит воздух»: дети произносят звук (ш-ш-ш).

### IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

## 9 комплекс

### **I. В кроватках**

#### 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. Возле кроваток**

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

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

### **III. Дыхательное упражнение «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)

### **IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

## 10 комплекс

### **I. В кроватках**

#### 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

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

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

### **II. Возле кроваток**

#### **«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)*

### **III. Дыхательное упражнение «Вырасти большой».**

И.П. – ноги вместе, руки опущены.

Поднимаясь на носки, потянуться руки вверх – вдох. Опускаясь на всю ступню вниз – выдох с произношением «Ух-х-х-х-х-х» (5-6 раза).

### **IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

## **11 комплекс**

### **I. В кроватках**

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. Возле кроваток**

#### **«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!*

### **III. Дыхательное упражнение «Комарик»**

И.П. – стоя, руки согнуты в локтях. Ходьба в колонне по одному – носом вдох, выдох через рот, произнести звук (з-з-з) с поворотом головы вправо (влево)

### **IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

## **12 комплекс**

### **I. В кроватках**

Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.

2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

3. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.  
- выпрямить руки вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

## II. Возле кроваток

### «Яблоко»

*Вот так яблоко!*

*Оно соку сладкого полно.*

*Руки протяните,*

*Яблоко сорвите.*

*Стал ветер веточку качать*

*И трудно яблоко достать.*

*Подпрыгну, руки протяну,*

*И быстро яблоко сорву.*

*Вот так яблоко!*

*Оно соку сладкого полно.*

(Дети сопровождают текст движениями)

## III. Дыхательное упражнение «Шарик»

И.П.- о.с. «Надуть шар»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом. Выдуть его через рот на звуке (ф-ф-ф), медленно соединяя ладони. Затем шарик «лопается»- дети хлопают вы ладоши. Из «шарика выходит воздух»: дети произносят звук (ш-ш-ш).

## IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

