

МАДОУ ДС № 37 «Дружная семейка»

**Картотека гимнастики после сна**

**для детей 3 – 4 лет**

(рекомендованы программой «От рождения до школы»  
под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой)



г. Нижневартовск

**СЕНТЯБРЬ (1,2 недели)**  
**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 1**

**«Веселая зарядка»**

Глазки открываются, реснички поднимаются.  
(Легкий массаж лица.)  
Дети просыпаются, друг другу улыбаются.  
(Поворачивают голову вправо - влево.)  
Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.  
(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)  
Что за чудная зарядка - как она нам помогает,  
Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

1. «Потянулись» - И. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"
2. «Паучок» - И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочередно сгибать руки и ноги.
3. «Колобок» И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.
4. «Рыбка» И.п.: лежа на животе руки под подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.

**СЕНТЯБРЬ (3,4 недели)**  
**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 3**

**«Мы проснулись»**

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!  
Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.  
Выпрямляются ножки, поплясали немножко.  
На живот перевернемся, прогнемся.  
А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.  
Немножко поедem на велосипеде.

1. **«Веселые ручки»** - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)
2. **«Резвые ножки»** - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)
3. **«Жучки»** - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)
4. **«Кошечки»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)  
Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

**ОКТАБРЬ (1,2 недели)**  
**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 3**

**«Дождик»**

Что такое, что мы слышим? Это дождь стучит по крыше.  
А теперь пошел сильней, и по крыше бьет быстрой  
(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).

Вверх поднимем наши ручки и дотянемся до тучки  
(поднимают руки вверх, потягиваются)

Уходи от нас скорей, не пугай ты нас, детей (машут руками)  
Вот к нам солнышко пришло, стало весело, светло  
(поворачивают голову направо, налево).

1. **Капля первая упала - кап!** (То же проделать другой рукой).

**И вторая прибежала** - и.п. Сидя, ноги скрестить «постурецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

2. **Мы на небо посмотрели,**

**Капельки «кап-кап» запели,**

**Намочились лица** – и.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

3. **Мы их вытирали** - и.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

4. **Туфли, посмотрите, мокрыми стали** - и.п.: Показать руками, посмотреть вниз.

5. **Плечами дружно поведем**

**И все капельки стряхнем** – и.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

6. **От дождя убежим** – и.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

7. **Под кусточком посидим** - и.п.: о.с.  
Приседания.

**ОКТАБРЬ (3,4 недели)**  
**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 4**

**«Ветерок»**

Подул осенний ветерочек. Раскрыл он нежные цветочки.  
Цветочки ото сна проснулись и прямо к солнцу потянулись.  
И в танце легком закружились, потом листочки опустились.

1. **«Ветерок»** - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».
2. **«Полет ветерка»** - и. п.: то же. Развести руки в стороны.
3. **«Ветерок играет»** - и. п.: то же, упор руками на локти.
4. **«Ветерок гонит тучи»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.
5. **«Большие серые тучи»** - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.
6. **«Ветер дует на полями, над лесами и садами»** - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

**НОЯБРЬ (1,2 недели)**  
**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 5**

**«Лесные приключения»**

Медвежата просыпаются  
Медвежата, вы проснитесь –  
На постели потянитесь  
Тяни лапку, не ленись-  
Лапку вверх и лапку вниз.

1. **«Медведь в берлоге»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. **«Зайчики – побегайчики»** - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.
3. **«Зайчишки – трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
4. **«Любопытные вороны»** - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».
5. **«Белочки на веточках»** - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
6. **«Благородные олени»** - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

**НОЯБРЬ (3,4 недели)**  
**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 6**

**«Лесные приключения»**

Под сосной, где много шишек,  
Сладко спит малютка-мишка.  
Мишка, глазки открывай,  
День с зарядки начинай!  
Сначала мишка потянулся,  
Выгнул спинку и проснулся.

1. **«Медведь в берлоге»** - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. **«Зайчишки-гусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
3. **«Волчок-серый бочок»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.
4. **«Лисички-сестрички»** - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.
5. **«Елочки большие и маленькие»** - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

**ДЕКАБРЬ (1,2 недели)**  
**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 7**

**«Прогулка»**

Эй, ребята, что вы спите? Просыпайтесь, не ленитесь!  
Прогоню остатки сна, одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна – помогает здорово.  
Смотрим вправо, смотрим влево, наклони головку вниз.  
Смотрим вправо, смотрим влево, в потолок оглянись.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. **«Пешеход»** - и.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. **«Молоточки»** - и.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

**ДЕКАБРЬ (3,4 недели)**  
**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 8**

**«Прогулка в лес»**

Мы проснулись, потянулись.  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.  
И еще один разок,  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.

1. **«Потягушки»** - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. **«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»** (орех) – и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.
3. **«Вот нагнулась елочка, зеленые иголки»** - и.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.
4. **«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»** - и.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

**ЯНВАРЬ (3,4 недели)**  
**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 10**

**«Путешествие снежинки»**

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.  
Спешите на зарядку! Мы вас не будем ждать!  
Носом глубоко дышите, спинку ровненько держите!  
Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись,  
И в снежинку превратись.

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево - вправо.
2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.
3. **«Снежинки - балеринки»** - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.
4. **«Снегопад»** - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.
5. **«Танец снежинок»** - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

**ФЕВРАЛЬ (1,2 недели)**  
**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 11**

**«Неболейка»**

Глазки открываются, реснички поднимаются.

*(Легкий массаж лица.)*

Дети просыпаются, друг другу улыбаются.

*(Поворачивают голову вправо - влево.)*

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.

*(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)*

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

*(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).*

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

2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.

5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6. И.П.: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

**ФЕВРАЛЬ (3,4 недели)**  
**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 12**

**«Поездка»**

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись, и обратно потянулись.

Ножки мы подняли, на педали встали.

Быстрее педали я кручу, и качу, качу, качу.

Очугились на лугу.

1. И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.

3. И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

4. И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6. И.П.: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

МАРТ (1,2 недели)  
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 13

*«Весёлый котёнок»*

А у нас котята спят. МУР - МУР, МУР - МУР!  
Просыпаться не хотят. МУР - МУР, МУР-МУР!  
Вот на спинку все легли. МУР - МУР, МУР - МУР!  
Расшалились все они. МУР- МУР, МУР-МУР!  
Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.  
МУР- МУР, МУР - МУР! .МУР – МУР - МУР !

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

2. И.П.: лежа 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, И.П., вдох (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 вниз. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.

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

МАРТ (3,4 недели)  
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 14

*«Забавные котята»*

Ну что, кисоньки проснулись?  
Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись  
А теперь нам интересно смотрим мы по сторонам.  
Повернем головку в лево и посмотрим что же там?

1. **«Котята просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

2. **«Потянули задние лапки»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3. **«Ищут маму-кошку»** - и. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4. **«Котенок ласковый»** - и. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

5. **«Котята моют лапки»** - и.п.: сидя по-турецки .В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.

АПРЕЛЬ (1,2 недели)  
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 15

«Я на солнышке лежу»

Солнышко проснулось.  
И нам всем улыбнулось.  
Я на солнышке лежу,  
Я на солнышко гляжу.  
Только я все лежу,  
И на солнышко гляжу

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
3. 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).
4. 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.
5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

АПРЕЛЬ (3,4 недели)  
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 16

«Петушок»

Шел петух по двору, крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»  
Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.  
Спешите на зарядку,  
Мы вас не будем ждать!  
Ну и мы в ответ ему крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»

1. "**Петушок спит**" - и.п. лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе, поднять прямые ноги вверх, руки вверх, потянуться, проснулся петушок Зр.
2. "**Петушок ищет зернышки**" - и.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе, наклон головы влево, вперед, влево.Зр.
3. "**Петушок пьет водичку**" - и.п. сидя на пятках, руки опущены, встать на колени, руки вверх, наклониться вперед вниз с вытянутыми руками, вернуться в и.п.Зр.
4. "**Петушок поехал на велосипеде**" - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитировать ногами езду на велосипеде.20с.

**МАЙ (1,2 недели)**  
**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 17**

**«Веселый зоопарк»**

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (делаем носом вдох)

Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.

Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.

Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!

1. **«Звери проснулись»**- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.

2. **«Приветствие волчат»** - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

3. **«Филин»** - и.п. лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф – ф – ф – ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

4. **«Ловкие обезьянки»**- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

5. **«Сделать вдох носом»**. На выдохе пробно тянуть «м – м – м - м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

**МАЙ (3,4 недели)**  
**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 18**

**«Зайка – зайчишка»**

На спине лежат зайчишки,

Все зайчишки шалунишки:

Ножки дружно все сгибают,

По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,

Испугался и затих

1. **«Зайка, подбодрись, серенький, потянись»** - и. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.

2. **«Зайка, повернись, серенький, повернись»** - и. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.

3. **«Зайка, попляши, серенький, попляши»** - и. п.: то же. Мягкая пружинка.

4. **«Зайка, поклонись, серенький, поклонись»** - и. п.: то же. Наклоны туловища вперед.

5. **«Зайка, походи, серенький, походи»** - и. п.: то же. Ходьба на месте.

6. **«Пошел зайка по мосточку»** Ходьба по ребристой доске.

7. **«Да по кочкам, да по кочкам»** Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа

