

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА ДЕТСКИЙ САД № 151
(МБДОУ г. Иркутска детский сад № 151)**

664007, г. Иркутск, ул. Карла Либкнехта, 41А. Тел./факс 20-93-13 Email: mdou151.irk@yandex.ru

ИНН 3808048055, КПП 380801001 ОГРН 1023801015765

КАРТотеКА ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

Разработала воспитатель Скирта Инна Владимировна

Иркутск, 2021 г.

Карточка №1

- 1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.
- 2.И.п.: лежа на спине, руки — вдоль тела. Поднять голову, носки — себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.
- 3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз
- 4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.
- 5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох, скрестить руки на груди — выдох. Повторить 4 раза.
- 6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 — поднять руки в стороны, вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.
- 7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.
- 8.Упражнение дыхательной гимнастики «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

Карточка №2

- 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.
- 2.И.п.: лежа на спине, руки за головой. Поднять голову, носки — на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
- 3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
- 4.И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
- 5.И.п.: сед по-турецки, руки лежат на коленях. «Ванька-встанька»: покачивания из стороны в сторону.
- 6.И.п.: основная стойка. «Сбор яблок»: поднять руки вперед-вверх, встать на носки, потянуться («сорвать яблоко») — вдох; наклониться вперед-вниз, руки свободно опустить («положить яблоко в корзину») — выдох. Повторить 5-6 раз.

7.И.п.: стойка на левой ноге, правая нога согнута в колене и взята правой рукой за щиколотку. «Воробей»: 10 невысоких прыжков на левой ноге, затем то же — на правой. Повторить еще раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Поиграть с голубями»: на длительном выдохе — «гули-гули-гули», затем резко — «кыш!». Повторить несколько раз.

Карточка №3

1.И.п.: лежа на спине, руки на поясе. Опустить подбородок на грудь, носки на себя; потянуться, надавливая руками на тазовые кости; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам (вдох); 2 — поднять голову (выдох), руки вперед; 3 — то же, но руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх; снова согнуть и опустить; выполнить то же другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; руки за голову (ладони на затылке); руки в «крылышки»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: то же. 1 — сделать широкие «крылышки» на кровати, приподнять голову и плечи; 2 — поднять одну прямую ногу; 3 — ногу опустить; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

6. «Гусеница». И.п.: сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги приблизить пятками к ягодицам, руки в упоре сзади. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно. Тем же движением вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

7. «Флюгер». И.п.: стать прямо, ноги чуть расставлены; руки вперед, ладони вместе («стрелочка»). 1 — медленно повернуть корпус на 90°, не отрывая глаз от рук; ноги остаются неподвижными; задержаться на 4-5 счетов; медленно вернуться в и.п. Повторить все в другую сторону. Выполнить 10 раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Паровоз»: и.п.: руки согнуты в локтях. Ходить по спальне, делая попеременные движения руками и приговаривая: «Чух-чух-чух-чух» (20-30 сек).

Карточка №4

- 1.И.п.: лежа на животе, руки на поясе, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты; потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить на таз, оттягивая его в противоположную; расслабиться. Повторить 3 раза.
- 2.И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на кровати, руки на поясе; поднять голову, руки вперед, потянуться к коленям; задержаться в этой позе; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
- 3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. «Велосипед»: сгибать и разгибать ноги на весу одновременно, имитируя «велосипедные» движения. Темп движения — медленный. Сделать паузу, повторить еще раз.
- 4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев; поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны; круговые движения руками вперед и назад; вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
- 5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую вышележащую ногу до угла 45°, задержать на весу на 4 счета, опустить. Выполнить еще 3 раза. Повторить то же на другом боку.
- 6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены. «Качалочка»: перекачивание с носка на пятку, руки при этом слегка раскачиваются вперед-назад. Сделать паузу, повторить еще раз.
- 7.И.п.: стойка ноги слегка расставлены, прямые руки поднять вверх, ладонями внутрь. «Месяц»: 1 — медленно наклонить туловище в сторону, ноги не сгибать, прямые руки не разводятся; 2 — медленно вернуться в и.п. Повторить в другую сторону. Выполнить 4 раза в каждую сторону.
8. Упражнение дыхательной гимнастики «Петух»: и.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (4-5 раз).

Карточка №5

1.И.п.: сидя на кровати по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней поверхности бедер. Сцепить пальцы в замок, поднять руки вверх, вывернув сцепленные ладони, потянуться макушкой вслед за руками; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх до угла 45°; опустить прямую ногу; повторить другой ногой. Чем медленнее опускаются ноги, тем больше нагрузка, поэтому сначала достаточно ногу держать прямой на 1-2 счета, затем замедлить до 4-5 счетов. Выполнить каждой ногой 4 раза.

3.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

4. «Змея». И.п.: лежа на животе, голова опирается лбом, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь как можно выше, пошипеть: «ш-ш-ш»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую ногу и совершать ею движения, «рисую» носком небольшие окружности вперед назад. Опустить ногу. Повторить 3 раза. Выполнить то же на другом боку.

6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки. «Бокс»: вытянуть одну руку вперед, вернуться в и.п.; вытянуть другую руку вперед, вернуться в и.п. Движения «бокс» выполняются с легким поворотом корпуса и в различном темпе, сначала — плавно и медленно, затем все быстрее и резче.

7.И.п.: основная стойка, руки на поясе. «Любопытные ребята»: повороты головой влево-вправо, вверх-вниз; наклоны головой влево-вправо. Выполнить последовательно 5-6 раз медленно, без рывков.

8. Упражнение дыхательной гимнастики «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться — вдох (5-6 раз).

Карточка №6

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.
7. «Мишка косолапый»: ходьба по спальне на внешней стороне стопы.
8. Упражнение дыхательной гимнастики «Насос». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) — 6-8 раз.

Карточка №7

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», в 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 таза 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.

8. Упражнение дыхательной гимнастики «Старт космического корабля»: до старта космического корабля осталось несколько секунд, начинаем вслух вести отсчет времени по секундам — 10,9,8... Отсчет вести громко, отрывисто, на одном дыхании без забора воздуха. Надо постараться распределить выдыхаемый воздух так, чтобы при произнесении слова «пуск!», выдох был свободный, нескованный.

Карточка №8

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем — другой; макушкой в это время стремиться в противоположную сторону; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.
2. И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья. Поднять прямую ногу, присоединить к ней другую; удерживать ноги на 4 счета; опустить вместе; выполнить то же, начиная с другой ноги. Повторить 3 раза.
3. И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», ногами — «крюль» на 8-10 счетов; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.
4. И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки на пояс; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.
5. «Кошечка». И.п.: стоять на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Опустить голову книзу, спину выгнуть — «кошечка сердится»; поднять голову, спину прогнуть — «кошечка ласковая». Повторить 5 раз.
6. «Тростинка». И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым «замочком». Не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (делать круговые вращения верхней частью туловища). Выполнить 4 круга, проделать те же движения в обратном порядке. Сделать паузу, повторить еще раз.
7. «Цирковые лошадки». И.п.: ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони вниз. Бег на месте с высоким подниманием коленей, с касанием коленями ладоней рук, носки ног тянуть.
8. Упражнение дыхательной гимнастики «Шар лопнул». И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны — вдох, хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш» (4-5 раз).

Карточка №9

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох; скрестить руки на груди — выдох. Повторить 5 раз.

2.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 6 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3.И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья, ноги прямые. Согнуть ноги, выпрямить их на весу, развести в стороны, соединить, согнуть, опустить. Повторить 5-6 раз.

4.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; сгруппировавшись таким образом, покачаться вперед-назад; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки в «крылышки», сидеть с прямой спиной на 4 счета; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6.И.п.: стоя на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Поднять прямую правую ногу назад, а прямую левую руку — вперед; потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; вернуться в и.п. Выполнить то же левой ногой и правой рукой. Повторить 5 раз.

7. «Елочка». И.п.: ноги вместе, руки опущены. Постепенное раздвижение ног в стороны: встать на носки, пятки развести в стороны; встать на пятки, носки развести в стороны, и т.д. Развести ноги как можно шире. Постепенное возвращение в и.п. таким же образом. Повторить 5-6 раз.

8. Упражнение дыхательной гимнастики «Дровосек». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — длинный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

Карточка №10

1. 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.*

2. «Музыканты»

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

Карточка №11

I. 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.

1. Поворот головы вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
3. Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

II. «Веселые ножки»

Выше ножки! Топ, топ!

Веселее! Гон, гон!

Колокольчик, дон, дон!

Громче, громче, звон, звон!

Гон, лошадка, гон, гон!

Тпру – ру – у, лошадка:

Стоп, стоп!

Карточка №12

1 «В гостях у солнышка»

(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко.

Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик, он заглянул вам в глазки.

Закрывайте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

(Дети встают на коврик рядом с с кроватью)

1.«Улыбнись солнышку». И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах.

Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный.

Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

2.«Играем с солнышком». И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Указание: при повороте руками не помогать.

3.«Играем с солнечными лучами». И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз;

темп быстрый.

Указание: ноги в коленях не сгибать.

4. «Отдыхаем на солнышке». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

(переходят в группу, проводятся закаливающие процедуры)

Карточка №13

«Просыпающиеся котята»

(с элементами самомассажа)

Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка», муз. Витлина, ел. Н. Найденовой.

Воспитатель. Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,
Лапки мягоньки, а коготки остры. (*Киска*)

Воспитатель. Правильно, киска. Давайте поиграем, сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,
Как же нужно лапки мыть,
Мы недалеко сидели,
Все движенья подглядели.

Выполняют движения по тексту

Лапку правую потрем,
А потом ее встряхнем.
Вот и левой лапке тоже
Правой лапкой мы поможем.
Ушко левое свое
Левой лапкой достаем,
Правое не забываем,
Лапкой правой умываем.
Проведем по шерстке лапкой,
Будет лобик чистый, гладкий.
Дальше глазки закрываем,
Каждый гладим, умываем.
Чистим носик осторожно.
Грудку нам разгладить можно.
Вот и чистые котята,
Вот и выпались ребята!

(Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки», Тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, выполняют закаливающие процедуры.)

Карточка №15
«Веселый зоопарк»

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

В-ль: Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок. Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

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

Воспитатель. Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами шелк! Это серый... (волк)

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

В-ль: Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись (дети выполняют закаливающие процедуры)

Карточка №16

«Прятки»

(с элементами дыхательной гимнастики)

Воспитатель:

Птичка села на окошко,
Во дворе мяукает кошка —
Разбудить решили нас.
Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть в прятки.

(Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)

Наши сонные ладошки
Просыпались понемножку,
В прятки весело играли —
Пальцы в кулачок сжимали.
Пальчики на наших ножках
выполняют движения по тексту
Знают в парке все дорожки.
Проверяют — где там пятки,
И играют с нами в прятки.
Мы почти уже проснулись,
Наши ручки потянулись,
Помахали над простынкой,
Дружно спрятались за спинку.
Сцепим ручки мы в «замочек»
У себя над головой.

Правый, левый локоток
Мы сведем перед собой.
Не хотят коленки спать,
Им давно пора вставать.
Мы коленки выставляли,
Быстро ножки выпрямляли.
Наши ротки — молчок,
Тренируем язычок:
Его спрячем и покажем.
«Добрый день!» — мы звонко скажем.

Будем глубоко дышать,
С шумом воздух выдувать.
Наши носики проснулись,
Мы друг другу улыбнулись!

(встают на коврики рядом с кроватью)

«Вырастем большими». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить четыре-пять раз.

(идут выполнять закаливающие процедуры)

Карточка №17

1. Разминка в постели

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

1. «Потянулись?» - «Да»

2. «С боку на бок повернулись» - повороты

3. «Ножками подвигаем»

1. вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;

2. то же с левой ноги;

3. то же – две ноги вместе.

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

«Мячики» - **И. п. стоя. Прыжки возле кровати.**

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

Карточка №18

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

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

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

Карточка №19
«Любимые игрушки»

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Звучит музыка

Воспитатель: Дети, я знаю, что вы любите играть с игрушками. И у каждого из вас есть своя любимая игрушка. Сегодня мы покажем своими упражнениями разные игрушки. Но сначала отгадайте загадку про игрушку, которая очень нравится девочкам.

Может, хочешь поиграть

И меня на руки взять,

На прогулку отвести

И косички заплести?

Уложи меня в коляску,

Я тогда закрою глазки. (*кукла*)

1. «Кукла». И. п. — лежа на спине.

Любим мы играть и даже

Кукол вам сейчас покажем.

Ровно улеглись в постели

И направо посмотрели,

Тут же глубоко вздохнули

И головки повернули.

А теперь мы выдыхаем,

Смотрим вверх и отдыхаем,

Дышим ровно, не спешим,

То же влево повторим.

Указание: не выполнять резких движений головой.

Воспитатель: Совсем не нужен ей водитель,

Ключом ее вы заведите —

Колесики начнут крутиться.

Поставьте, и она помчится (*машина*)

2. «Заводная машина». И. п. — лежа на спине. 1 — вращательные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 1—3 — вращательные движения ногами. 4 — вернуться в и. п. Повторить три раза; темп сначала умеренный, затем быстрый, в конце медленный.

Воспитатель: Перед волком не дрожал,

От медведя убежал.

А лисице на зубок

Все ж попался... (*колобок*)

3. «Колобок». И. п. — сидя, ноги вместе, упор руки сзади. 1—2 — согнуть ноги в коленях, притянуть к груди, обхватить их руками. 3—4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Воспитатель: Зверь смешной в огромной клетке

С ветки прыгает на ветку.

Ест бананы, сладости

К общей детской радости (*обезьяна*)

4. «Забавная обезьянка». И. п. — лежа на животе. 1 — поворот на спину, 2 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

5. «Надуем воздушный шарик». И. п. — сидя на кровати. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыхание на 1—2 с. С шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у].

Указание. Учить детей делать вдох, продолжительностью 3 с, выдох — 6 с (*закаливающие процедуры*)

Карточка №20
«Жучки-паучки»

(с элементами корригирующей гимнастики)

Звучит спокойная музыка.

Воспитатель: Наступила весна, теплое время года. Просыпается все — природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами — жучки-паучки. Нам хорошо от теплого солнца.

1. «Потянулись жучки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться — руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.

2. «Проснулись глазки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный.

3. «Проснулись ушки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.

4. «Проснулись лапки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки, потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.

5. «Жучки греются на солнышке». И. п. — лежа на спине, :и вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.

6. «Жучки готовятся к прогулке». И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить четыре раза; темп умеренный.

7. «Веселые жучки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—3 — хлопки руками перед собой. 4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый. (*закаливающие процедуры*)

Карточка №21

I. 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

2. 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. «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.

Карточка №23

I. 1. «Потягивание»

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

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

IV. «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).

Карточка №24

I. 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

1. «Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

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

II. «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)

Карточка №25

I.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. «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!*

Карточка №26

I. 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. «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)

Карточка №27

I. 1. «Обезьянки рвут бананы»

И. п. – лёжа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью.
Поочередное выпрямление рук вперед (3 – 4 раза)

2. «Бегемотики греют животики»

И.п. - лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища (греем животик)
Перевернуться на живот – греем спинку, вернуться в И.п.(3 – 4 р)

3. «Жуки»

И.п. – лёжа на спине.
*Жук упал и встать не может,
Ждёт он кто ему поможет*

(Активные движения руками и ногами)

II. «Птичка»

*На березу птичка села (приседание, руки к коленям)
Головою повертела (поворот головы вправо – влево)
Для Федота песню спела
И обратно улетела (встают, машут руками)
На кровати спит Федот (приседание, руки под щеку)
Просыпается, встаёт (потягиваются, выпрямляются)
Встав с утра в своей кроватке,
Приступает он к зарядке
1.2,3.4,5,
Ноги шире, руки выше, влево, вправо поворот
Наклон назад, наклон вперед.*

Карточка №28

Спит морское царство

Осьминожка тянет ножки,
Осьминожка поджала
ножки

полное расслабление
Небольшое напряжение

Раскрылась осьминожка
А теперь мы – рыбки.
Поиграем плавничками,
Проверим чешуйки,
Расправим плавнички
У рыбки хвостик играет.

полное расслабление
руки на плечах, медленные круговые
движения плечами
круговые движения плечами
провести руками вдоль тела
медленные движения пальцами ног или
поочередное поднятие
перевернуться на живот,

Расправим верхний
плавничок,
Поиграем плавничком.
А теперь мы – звездочки,
Раскрылись звездочки.
Поплаваем, как жучки-
водомеры.

«потряхивание» спинкой
лежа на спине,
полное расслабление, руки раскинуты
поелозить по кровати на животе вперед и
назад

Потянулись,
встряхнулись,
Вот и проснулось морское
царство.

МБДОУ 151 Скирта КИВ

Карточка №30

Кошечки

Кошечка проснулась, легко потянулась,	легкое потягивание
Раскинула лапки, выпустила коготки,	расслабление, напрячь пальцы
В комочек собралась,	небольшое напряжение
Выпустила коготки,	
И снова разлеглась.	полное расслабление
Кошечка задними лапками	пошевелить пальцами ног, стопами легко напрячься,
Легонько пошевелила,	
Расслабила лапки.	расслабиться
Кошечка замерла –	общее напряжение
Услышала мышку,	
И снова легла – вышла ошибка.	общее расслабление
Кошечки, проверьте свои хвостики,	повороты головы в стороны, движения спины
Поиграйте, кошечки, хвостиком.	влево – вправо
Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно.	прогибание спины с продвижением вперед
Кошечка потянулась,	общее потягивание
Кошечка встряхнулась и пошла играть.	

Карточка №31

Часики

Спят все, даже часики спят.	
Заведем часики: Тик-так – идут часики.	движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается
Тик -так – идут часики –	движения руками в стороны в медленном темпе с постепенным ускорением
Остановились часики. Тик -так – идут часики –	расслабление рук движения в стороны головой
Остановились часики. Тик-так – идут часики.	общее расслабление движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами)
Остановились часики, Тик-так – идут часики.	общее расслабление движения животом (кто как может)
Остановились часики. Отремонтируем часики Чик-чик.	общее расслабление движения руками (имитация)
Пошли часики и больше не останавливаются	дети встают

Карточка №32

Воздушные шарики

Сегодня мы – воздушные шарики.

Надуваем шарики,
Надулись пальчики рук,

вдох через нос
медленное шевеление пальцами рук

Выпустили воздух.
Надулись ручки –

расслабление
медленные взмахи руками, небольшое напряжение

Выпустили воздух.
Надулись пальчики ног –

расслабление
медленное шевеление пальцами ног

Выпустили воздух.
Надулись ножки –

расслабление
медленное поднимание ног, небольшое напряжение

Выпустили воздух.
Мы – воздушные шары,
Мы катаемся с горы.

расслабление
перекатывание на спине влево – вправо

Мы – воздушные шары,
Мы катаемся с горы.

перекатывание на животе влево – вправо

Сильно-сильно надулись
воздушные шарики –

общее напряжение

Выпустили воздух.

общее расслабление

Надулись немного шарики и
покатились в группу

дети встают и идут в группу

Карточка №33

Рыбка

Спят рыбки....

Пошевелили тихонько правым
плавничком,

пошевелить пальцами правой
руки, кистью, всей рукой

Левым плавничком.

пошевелить пальцами левой
руки, кистью, всей рукой

Отдыхают плавнички.

расслабление

Поиграем плавничком на
спинке.

лежа на животе, движения
спиной влево – вправо

Поиграем хвостиком (кончик
хвоста, весь хвостик)

пошевелить пальцами ног,
ступней, всей ногой

Погладим свои чешуйки,

общее поглаживание

Потянемся –

потягивание

Проснулись рыбки.

подъем

Карточка №36

ПРОСЫПАЙТЕСЬ, МАЛЫШИ!

Ребятки, просыпайтесь!
Глазки, открывайтесь!
Ножки, потянитесь!
Ручки, поднимитесь!

На носочки становись,
Вверх руками потянись.
Выше ноги поднимай
И как цапелька шагай.

Мячик прыгал
Высоко – высоко...
Покатился
Далеко – далеко...
Он юлою закрутился,
Вот уже остановился.

Наконец-то мы проснулись
И к делам своим вернулись.

Мы сначала пойдем
Очень мелким шажком.
А потом пошире шаг,
Вот так, вот так.

«Самолетики»
на аэродроме сидели,
а потом они полетели.
Долго-долго по небу летали,
Затем приземлились –
Устали.

Ах, как бабочки летают,
И танцуют, и порхают.
Вдруг замрут,
Не шевелятся,
На цветок они садятся.

ПРОСЫПАЙТЕСЬ, ПОТЯНИТЕСЬ!

Просыпайтесь, потянитесь,
На бок повернитесь.
Слегка приподнимитесь,
А потом – садитесь.
А теперь вставайте,
Движенье друг за другом начинайте.
По кругу шагаем
И руки поднимаем.
Затем трусцой передвиженье,
И дальше – легкое круженье.
Врассыпную
Всем подвигаться пора,
Поднимитесь на носочки детвора!
Куда хотите, туда и шагайте, потом на пятках путь продолжайте.
Теперь остановитесь
И вниз наклонитесь.
Выпрямляясь, глубоко вздохните,
И еще раз повторите.
Теперь можно присесть,
И кружиться, и скакать.
Затем к танцу приступить
И фигурой удивить.

«Бодрость»

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.

Сядем ровно, ножки вместе,
Руки вверх и наклонись:
Наклонитесь, подтянитесь,
Ножки слушайте, не гнитесь.

А теперь тихонько сели,
Друг на друга посмотрели,
Улыбнулись, оглянулись
И на тапочки наткнулись.

Сжали пальчики, раскрыли,
Много раз так повторили,
Выполняйте поскорее-
Станут пальчики сильнее.

Руки словно два крыла,
Шагом марш вокруг стола
Прямо к водным процедурам,
А потом и за дела.

Карточка № 39

Кто спит в постельке сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

1. «Потягушки»–4-8раз (в зависимости от возрастной группы); И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища;

1-потянуться напряженными руками к стопам, пальцы растопырены, голову не поднимать;

2-потянуться напряженными руками вверх: 3-И.п.

2. «Натянутые носки»–**4-8** раз; И.п.: то же;

1 -тянуть носки к рукам, ноги не поднимать; 2-И.п.

3. «Прятки»–4-8 раз; И.п.: то же, руки под головой в замок, локти разведены; 1-поднять голову, сомкнуть локти впереди; 2-И.п.

IV. «Вертушки»–4-8 раз;

И.п.: то же, руки вытянуть вверх, ноги слегка приподнять от опоры; 1-развернуть кисти и стопы наружу;

2-развернуть кисти и стопы во внутрь; 3-И.п.

5. «Коробочка»–**4-8** раз;

И.п.: то же, руки в стороны;

1-Оторвать голову от опоры, обхватить колени руками и подтянуть к груди (удерживать позу 2-3 сек.); 2-И.п.

Карточка №40

1. «Ёжик». Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный через открытые губы. **Повторить 4-6 раз**

2. Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. **Повторить 4-6 раз.**

3. Пускаем мыльные пузыри. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. **Повторить 3-5 раз**

4. «Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. **Повторить 5-7 наклонов.**

Карточка №41

«Маленькая колдунья»

I Упражнение в кровати:

1. Жила – была в маленькой пещере маленькая колдунья. Она жила одна и ей было скучно. Тогда колдунья решила: «Приготовлю - ка я волшебное зелье, которое всех детей на земле усыпит. И пока они будут спать, я буду играть в их игрушки. Вот повеселюсь!

И однажды темной ночью колдунья
собралась готовить колдовское усыпительное зелье

Посмотрела, нет ли кого рядом

Выбралась наружу

Сделал пещеру с помощью заклятий невидимых и отправилась за разными снадобьем

II Упражнение возле кровати:

«Темнота! Ничего не видно!

Где же луна? Вот она!

Соберу - ка лунный свет,

Он в колдовстве очень нужен.

А теперь для зелья мне нужны травки

Эта травка для невидимости,

Эта для превращения

Эта травка для того, чтобы летать

Без чего еще не сварить колдовской отвар?

Без лягушек! На болота надо идти

III Закаливание:

Какая трясина!

Где мои лягушечки? Сейчас поймаю! Ага! Еще одна!

IV Упражнение на дыхание:

Теперь пора бежать домой,

Варить отварчик колдовской

Ух, устала.

Просыпаемся и делаем из одеяла по

Открываем один глаз, другой,
высовываем голову

Выбирается из под одеяла, расправ
его

Повороты головой вправо-влево, в
вниз

Тянемся вверх, встаем на носки

Наклоны вперед,

берем травки, выпрямляемся, «кла
карман»

Прыгаем

Бег на месте

Вдох-выдох

Карточка №42

«Головастики»

I Упражнение в кровати:

Мы братья головастики
Любители гимнастики.

Нырнем кувыркаемся,
Всплываем, улыбаемся.

Головастики спешат
Превратиться в лягушат.

II Упражнение возле кровати:

Все попрыгали в ушат
А потом в болото
Где светило солнце

Ква-ква-ква
Хороша трава

III Закаливание:

Там летали комары,
Пых, пыхтели от жары

IV Упражнение на дыхание:

Лягушат они боялись,
И за кочками скрывались

И взлетали высоко
Нам поймать их не легко

Лежа на спине, сгибаем одновременно руки и ноги

Стоя на четвереньках опускаемся на кровать,
расслабляемся

Лежа на спине имитируем плавание

Прыжки (изображая лягушек)

Наклоны вперед, имитируя зачерп воды и плещем на
лицо

Приседание

Ходьба и бег по дорожкам

Продолжительный вдох через нос – присели

Выдох (з-з-з-з) – встаем, машем крыльями

Карточка №43

«Просыпалочка - зарядалочка»

I Упражнение в кровати:

- | | |
|--|---|
| 1. Добрый день!
Скорей проснись!
Солнцу шире улыбнись! | Потянулись лежа в кровати

Легкий массаж лица |
| 2. Глазки открываются
Реснички поднимаются | Лежа на спине, повороты головы влево, вправо |
| 3. Дети просыпаются
Друг другу улыбаются | |

II Упражнение возле кровати:

- | | |
|--|---|
| 1. Что за чудная зарядка
Как она нам помогает
Настроенье улучшает
И здоровье укрепляет. | Растираю ладонями грудную клетку и
предплечья |
| 2. Крепко кулачки сжимаем
Руки выше поднимаем! | Медленно поднимаем руки вверх, сжимая и
разжимая кулачки |
| 3. Сильно – сильно наклонись
Солнцу шире улыбнись! | Наклон вперед, руки на пояс |

III Закаливание:

По дорожке ты пойдя

Грибы, ягоды найди

Ходьба по дорожкам

IV Упражнение на дыхание:

Дышим ровно, глубоко

И свободно и легко!

Потянулись, улыбнулись

Наконец – то мы проснулись.

Добрый день!

Пора вставать,

Заправлять свою кровать.

Глубокий вдох носом, выдох ртом

Карточка №44

«Вместе с солнышком»

Стало солнце просыпаться
Стали детки просыпаться.
Солнцу лучики пустило,
И ребяток разбудило.
Им вставать уже пора,
Ждет их новая игра.
Для ручек, для ножек,
Головки и спинки.
Готовы они к воздушной разминке.

I Упражнение в кровати:

Все проснулись? Потянулись!
С боку на бок повернулись, -
И на спинку все легли,
Расшатались как могли.
Ручки вверх и ножки вверх,
Пошалить сейчас не грех.

Лежа на спине

Упражнение «жучок»

II Упражнение возле кровати:

Сели! Посидели!
Головой повертели
Вправо, влево, вбок, вперед,
А потом наоборот.
Руки вверх подняли
Ими помахали

Приседание

Махи руками

III Закаливание:

Все скорее встали
И дружно пошагали.
По траве, по песочку,
По камушкам, по кочкам.
Ножки закаляются,
Детки не пугаются

Ходьба по резиновым коврикам,
камушкам, массажным дорожкам

IV Упражнение на дыхание:

Вот уже домой пора
Ждут вас дома детвора
Будут детки смелыми,
Ловкими, умелыми
Вырастут большими
Станут вот такими!

Упражнение на дыхание «домик»

Потягиваются

Карточка №45

«Кисонька - мурысонька»

I Упражнение в кровати:

На скамейке у окошка
Улеглась и дремлет кошка.

Свернуться калачиком, ноги подтянуть к голове

Киска глазки открывай!
День зарядкой начинай!

Открывают глаза, обвести глазами комнату

Захотела наша кошка
Когти поточить немножко.

Лежа на спине поднимают согнутые в коленях ноги к животу. Подняв руки вверх делают царапающие движения

II Упражнение возле кровати:

Кошка хвостиком махнет

Повороты головы влево, вправо

Спинку плавно разогнет

Наклоны вперед, назад, руки вверх

III Закаливание:

Кошка умывается,
Лапкой утирается

IV Упражнение на дыхание:

Спинку выгибает
Нас она не знает!

Стоя на коленях, выгибают спинку – вдох-выдох (звук ш-ш-ш)

Карточка №46

«Джунгли»

I Упражнение в кровати:

Поедем все друзья на юг,
И встретим море голубое
Оно теперь наш старый друг
И нас нельзя разлить водою.
Крокодил ждет гостей

Пасть его полна гвоздей

Я спросил у крокодила:

«Здесь овца не проходила?»

А злодей лежит на дне

И подмигивает мне!

II Упражнение возле кровати:

Девочки и мальчики
Сейчас мы попугайчики!
Быстро все на пальму сели
Друг на друга поглядели

III Закаливание:

Головами повертели
По дорожкам полетели.

IV Упражнение на дыхание:

Крылья хорошо иметь
Сидеть можно
И лететь.

Сидя по-турецки изображаем будто едем

Поглаживают ладонями шею движениями от шеи
отдела позвоночника вперед к ямке.

Кладут большие пальцы рук на шею под челюсть
мягко поглаживают.

Сжимают пальцы в кулаки, возвышениями больших
пальцев быстро растирают крылья носа.

Приставляют ладони ребром ко лбу и растирают
движениями в стороны – вместе

Сильно раздвигают указательный и средний пальцы
кладут их перед ушами и за ними с силой растирают
кожу

Трут ладони друг о друга и подмигивают одним
(Массаж для профилактики простудных заболеваний)

Наклоны головы в стороны

Приседание

Вдох

Вдох

Карточка №47

«Забавные котята»

I Упражнение в кровати:

1. «Котятя просыпаются» И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимают правую руку, затем левую, потянуться
2. «Потянули задние лапки» И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить
3. Ищут «Маму кошку» И.п. лежа на животе. Приподнять голову, поворот головой вправо – влево в и.п.
4. а) «Котенок сердитый» И.п. стоя на четвереньках Приподняться, вытянуть спину «дугой», голову вниз «фыр-фыр»
б) «Котенок ласковый» И.п. стоя на четвереньках Голову вверх, спину прогнуть, повилиать хвостом

II Упражнение возле кровати:

1. «Котятя кивают головой» И.п. о.с. руки на поясе 1 – наклоны головы влево, сказать «мур», 2 – и.п., 3- то же в другую сторону.
2. «Котятя сердятся» И.п. о.с. 1 – нагнуться вперед, вытянуть руки, показать «коготки», сказать «ш-ш»

III Закаливание:

Ходьба по тренажерам, солевая дорожка

IV Упражнение на дыхание:

1. «Вежливые котятя» И.п. о.с. руки на поясе 1 – и.п. вдох, 2 – присесть, повернуться в сторону, сказать «мяу», 3-0и.п. вдох, 4 – то же влево
2. «Котятя ловят бантик» И.п. о.с. руки опущены В. 1 – и.п. вдох, 2 – прыжок с хлопком вверх, сказать «хлоп»