

Картотека гимнастики для пробуждения «Мы проснулись»

(младшая группа)



Встало солнышко с утра,
просыпаться нам пора!
Мы проснулись, потянулись,
нашей маме улыбнулись!



Комплекс № 1

«Мы проснулись»

В кровати

Наконец - то мы проснулись,

(сидя, ноги скрещены)

Протирают глаза кулачками.

Сладко, сладко потянулись,

Чтобы сон ушел, зевнули,

Головой слегка трянули.

(повороты головой направо, налево)

Плечи поднимали,

Ручками махали,

(руки перед грудью, «ножницы»)

Коленки сгибали,

(согнуть ноги в коленях)

К груди прижимали.

(обхватить руками ноги, прижать)

Носочками подвигали,

(носки на себя, от себя поочередно)

Ножками подрывали.

(вытянуть ноги, потрясти ими)

Не хотим мы больше спать

(рукой из стороны в сторону, показав пальчик)

Будем весело играть

(хлопки в ладоши)

Стоя на массажном коврике

Малыши - крепыши *ходьба на*

Вышли по - порядку. *месте*

Малыши - крепыши

Делают зарядку. *руки в стороны, согнув в локтях*

Руки вверх, руки вниз,

Дружно наклонились.

(коснуться ладонями коленей)

Еще раз, еще раз, повторить

Ровно распрямились.

Влево, вправо *поворот руки на*

В стороны посмотрим. *поясе*

Еще раз, еще раз, *повторить*

В стороны посмотрим.

Вот так, вот так *ходьба*

Дружно мы шагаем! *на месте*

Вот так, вот так *встать на носки*

Дружно подрастаем! *(руки вверх, потянуться)*

Дыхательная гимнастика

«Ветер». И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Вдох - и.п., на выдохе протяжно произнести: «У-у-у-у-у».

Комплекс № 2

« Я на солнышке лежу »

В кровати

«Солнышко проснулось

И нам всем улыбнулось.

(дети улыбаются)

Вспомним солнечное лето,

Вспомним вольную пору.

(потягивание)

Вспомним речку голубую

И песок на берегу.

(«Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреваются на солнышке»)

Я на солнышке лежу,

Я на солнышко гляжу.

Только я все лежу,

И на солнышко гляжу.

(лежа на животе, движения ногами)

Стоя на массажном коврике

А теперь поплыли дружно,

Делать так руками нужно.

(сгибать и разгибать руки, подражая движениям пловца)

Вышли на берег крутой,

И отправились домой.

(ходьба на месте)

Дыхательная гимнастика

«Петух». И.п.: ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

Комплекс № 3

«Котята»

В кровати

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

(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!

«Покажи лапки». И.п.: на четвереньках. Поочередное поднятие правой и левой руки, ноги.

«Подлезаем под забор». И.п.: то же. Согнуть руки в локтях, ягодицами сесть на ноги, медленно, опустив голову, имитировать продвижение под забором.

Подняться на вытянутых руках – и.п.

«Машем хвостиком». И.п.: то же. Движение сомкнутых голеней вправо-влево.

«Испугались собаку». И.п.: то же. Выгнуть спину со звуком «ш-ш-ш».

Стоя на массажном коврике

«Догони хвостик». И.п.: стоя, ноги врозь руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя.

«На мягких лапках». И.п.: стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз. Ходьба на носочках.

Дыхательная гимнастика

Друг на друга пошипим,

Язычок мы укрепим.

И.п.: стоя, руки вдоль тела. Вдох через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая звук [ш].

Комплекс № 4

«Пробуждение солнышка»

Подул весенний ветерочек.

Раскрыл он нежные цветочки.

В кровати

«Солнышко просыпается». И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, повороты головы влево-вправо.

«Солнышко купается». И.п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок.

«Солнечная зарядка». И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Скрестить руки перед собой, выдох. Развести руки, в и.п., вдох.

«Солнечные лучики». И.п.: лежа на спине, ноги приподняты, руки за голову. 1-стопы ног на себя; 2- от себя; 3 – и.п.

Стоя на массажном коврике

«Солнышко смеется». И.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправовлево.

«Я – большое солнышко». И.п.: стоя, руки вдоль тела. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки, вернуться ви.п.

«А под солнышком таким веселей живется». И. п.: стоя, руки на поясе.

Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.

Дыхательная гимнастика

«Куры». И.п.: наклониться пониже, свободно свесив руки – «крылья» и опустить голову. Вдох – выпрямиться, руки к плечам. Выдох – наклон вперёд, произнести «тах-тах-тах», похлопывая себя при этом по коленям.

Комплекс № 5

«Зайчата»

В кровати

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись

И в зайчишку превратись.

(поворачиваются направо, затем налево)

Чтобы прыгнуть дальше всех,

Зайка лапки поднял вверх.

Потянулся и прыжок.

(тянутся, лежа на спине, опускают руки вниз)

На спине лежат зайчишки,

Все зайчишки шалунишки:

Ножки дружно все сгибают,

По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,

Испугался и затих.

(прижать руки к груди, затаить дыхание)

Стоя на массажном коврике

Мы лисичку обхитрим,

На носочках побежим.

(бег на месте)

Были вы зайчишками,

Станьте ребяташками.

Дыхательная гимнастика

«*В лесу*». И.п.: стоя, руки вдоль тела. Вдох через нос в естественном темпе, выдох затягивается. Во время выдоха произносить с различными интонациями

«Ау-ау-ау»

Комплекс № 6

«Лесные приключения»

Убежали по дорожке.

Природа просыпается

И солнце улыбается.

В кровати

«*Медведь в берлоге*». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

«*Зайчишки – трусишки*». И. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались». Вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

«*Любопытные вороны*». И. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

«*Волчек-серый бочок*». И.п.: стоя на четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

Стоя на массажном коврике

«*Елочки большие и маленькие*». И. п.: стоя, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх. Вернуться в и. п.

«Белочки на веточках». И. п.: то же. Повороты с пружинкой.

«Лисичка». И.п.: стоя, руки вдоль туловища. Поочередно отставлять правую (левую) ногу в сторону, руки вверх. Вернуться в и.п.

«Благородные олени». И.п.: стоя, руки на поясе. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

Дыхательная гимнастика

«Филин». И.п. стоя, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот выдох. Выдыхая, громко произносить «фффф».

Комплекс № 7

«Хлопушки»

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянуться, улыбнуться

И проснуться.

В кровати

«Хлопушки вверху». И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль тела. Хлопок в ладоши над головой. Вернуться в и.п.

«Хлопок под ногой». И.п.: то же. Поднять правую ногу, хлопок в ладоши под ней. Вернуться в и. п. То же левой ногой.

«Хлопок за спиной». И.п.: сидя на коленях, руки вдоль тела. Хлопок в ладоши за спиной.

«Хлопок перед собой». И.п.: то же. Наклон вперед, руки выпрямить, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и.п.

Стоя на массажном коврике

«Хлопушки». И.п.: стоя, руки вдоль тела. 1 - хлопок впереди, 2 - хлопок

внизу за телом, 3 – впереди, 4 - сгибая руки, хлопок за головой.

«*Хлопушки*». И.п.: стоя, руки на поясе. Наклон вперед, хлопок ладонями по коленям, вернуться в и. п. Поочередное поднятие прямых ног. Вернуться в и.п.

«*Прыгаем хлопая*». И.п.: стоя, руки вдоль тела. Прыжок, руки через стороны поднять в вверх, хлопок в ладоши. Вернуться в и.п.

Дыхательная гимнастика

«*Хлопушка*». И.п.: стоя, руки вдоль тела. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!»

Комплекс № 8

«Поездка»

Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.

В кровати

«*Едем на машине*». И.п.: лежа на спине, прямые руки вверх. Скрестные движения прямыми руками (имитация вращения руля).

«*Велосипед*». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Обе ноги поднимаются вверх и поочередно сгибаются и выпрямляются, движения напоминают езду на велосипеде. Вернуться в и.п.

«*Лодочка*». И.п.: лежа на животе, руки вперед-вверх, ноги вытянуты. Одновременно поднять обе руки и обе ноги вверх. Вернуться в и.п.

«*Горка*». И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

Стоя на массажном коврике

«*Самолет делает поворот*». И.п.: то же. Повороты туловища налево и

направо. Дыхание свободное.

«*Лошадки*». И.п.: ноги широко расставлены, ладони перед собой; Поочередно поднимаем колено до ладони и опускаем. (по 3-4 раза)

«*Лыжник*». И.п.: стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах.

«*Паровоз*». И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки. Круговые движения согнутыми руками вперед в боковой плоскости со словами «Чух-чух-чух».

Дыхательная гимнастика

«*Летим на ракете*». И.п.: стоя, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох - и.п.; долгий выдох - покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у».

Комплекс № 9

«Семейство хомячков»

В кровати

«*Что за шум?*». И.п.: л ежа на спине. Повороты головы вправо-влево, вернуться ви.п.

«*Хомячок потянулся*». И. п.: то же. Потянуть носки вперед, руки отвести назад, вернуться в и. п.

«*Передние лапки*». И.п.: то же. Поднять руки вверх и, поочередно сгибая их в локтях, провести по всей длине руки, вернуться в и. п.

«*Бочок*». И.п.: то же. Ладони одновременно скользят по бокам вверх-вниз, вернуться в и. п.

«*Задние лапки*». И.п.: то же. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу, обхватить руками, вернуться ви.п.

«Хомячки играют в прятки». И.п.: лежа на животе, опора на согнутые в локтях руки. Приподняться на вытянутых руках, не отрывая нижней части туловища от кровати, вернуться ви.п.

Стоя на массажном коврике

«Хомячок здороваётся с соседями». И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты вправо-влево с наклонами головы, вернуться ви.п.

«Хомячки режутся». И.п.: стоя, руки опущены вдоль тела. Наклоны туловища вправо-влево со скольжением рук вниз-вверх, вернуться ви.п.

Дыхательная гимнастика

«Зевота». И. п. стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Глубокий вдох носом, на выдохе произнести «о-о-хо-хо-о-о-о», позевать.

Комплекс № 10

«Лягушки»

Упражнения в кровати

На болоте две лягушки,

Две зеленые подружки

(потягивание лежа)

Утром рано просыпались,

Улыбались, умывались

(движения по тексту)

Полотенцем растирались.

(повороты в стороны, поглаживание глаз, лба, щек, носа, подбородка, ушных раковин, плеч, рук, груди).

Стоя на массажном коврике

Ножками топали,

Ручками хлопали

Вправо – влево наклонялись,

И обратно возвращались

(движения по тексту)

Приседали и вставали,

Спинки ровненько держали

Весело шагали,

Прыгали, скакали.

Дыхательная гимнастика

«*Лягушка прыгает*». И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести: «Ква-ак».

