

*Карточка
гимнастики пробуждения
после дневного сна
для детей 5-6 лет*



Сентябрь
Комплекс № 1

«Самолеты»

1. **"Мотор"**

И. п. стоя на коленях, руки опущены.

1 - вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг другой) перед грудью, заводим мотор;

2 - И. п.

2. **"Самолеты летят"**

И. п. стоя на коленях, руки в стороны.

1 - наклон влево;

2 - И. п.;

3 - наклон вправо;

4 - и. п.

3. **"Самолеты приземлились"**

И. п. стоя на коленях, руки опущены.

- сесть на пяточки, руки в стороны;

- И. п.

4. **"Пропеллер"**

И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища;

1 - поднять прямую левую ногу, делать круговые движения ногой;

2-4 И.П

3 - то же правой ногой.

5. **"Путь свободен"**

И. п. сидя, ноги скрестно руки на поясе.

1 - поворот влево, руки в стороны;

2-И. п.;

3 - тоже вправо;

4-И. п.

6. **"Прыжки"**

И. п. основная стойка

1 - прыжок ноги в стороны, руки в стороны;

2-И. п.

Упражнение на дыхание

Закаливающие процедуры.



Сентябрь
Комплекс № 2

1. "Рывки руками"

И. п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью;

1 - 2 - рывки в стороны согнутыми руками;

3 - 4 - рывки в стороны прямыми руками.

2. "Вертушка"

И. п. стоя на коленях, руки опущены

1 - 4 - круговые движения прямыми руками вперед;

5 - 8 - тоже назад;

3. "Вращение туловищем"

И. п. стоя на коленях, руки на поясе.

- наклон вправо;

- наклон вперед;

- наклон влево;

- наклон назад.

4. "Махи ногой"

И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1 - правую ногу вверх, тянуть носок;

2-И. п.

3 - 4 - тоже левой ногой.

5. "Приседания"

И. п. основная стойка.

1 - присесть, оторвать пятки от пола, спина прямая, руки вперед.

2 – и.п.

6. "Прыжки"

И. п. основная стойка, руки на поясе.

Прыжки, ноги в стороны, вместе.

Упражнения на дыхание

Закаливающие процедуры



Октябрь
Комплекс №3

1. "Наклоны головы"

И. п. сидя на кровати руки на поясе.

Вып: 1 - наклон вправо;

- И. п.

- наклон влево;

4-И. п.

2. "Покажи ладони"

И. п. тоже, руки к плечам.

Вып: 1 - руки вперед, ладонями кверху.

2- И.п..

3 - руки в стороны, ладони кверху,

4- И.п..

3. "Покажите пятки"

И. п. лёжа на спине, руки за головой.

Вып: 1 - поднять правую ногу, носок тянуть на себя.

- поднять левую ногу.

- опустить правую ногу.

- опустить левую ногу.

4. "Кошка добрая, злая"

И. п. встать на четвереньки.

Вып: - выгнуть, прогнуть спину.

5. "Поднимись на носочки"

И. п. стоя около кровати, стойка носки внутрь, пятки врозь, руки на пояс.

Вып: 1-2 подняться высоко на носки,

3- 4 И. п.

6. "Велосипед"

И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Вращение ногами, согнутыми в коленях.

7. "Подтягивание"

И. п. О.С

Вып: 1 - руки к плечам;

2 - руки вверх, подняться на носки;

3 - 4 - И. п. руки через стороны вниз.

8. Закаливающие процедуры.



Октябрь
Комплекс № 4

1. "Волны"

И. п. Лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1 - руки через стороны вверх, потянулись;

2-И. п.

2. "Цунами"

И. п. Стоя на коленях, руки на голове.

- руки в верх, наклон туловища в перед;

- И. п.

3. "Ракушка открывается"

И. п. сидя колени согнуть обхватить руками;

1 - выпрямить ноги, руки вниз;

2-И. п.

4. "Улитка ползет"

И. п. Лёжа на животе руки, на поясе, ноги вытянуты голова приподнята.

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И. п.

5. "Морской конек"

И. п. Лёжа на спине, руки вверх.

1 - повороты со спины, на левый (правый) бок поочередно.

6. "Не наступи на морского ежа"

И. п. стоя ноги вместе руки вверх ладони вместе.

Прыжки ноги врозь, руки в стороны в чередовании с ходьбой.

Упражнение на дыхание

Закаливание.



Ноябрь
Карточка № 5

Подводный мир аквариума.

1. **"Водоросли"**

И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1 - руки через стороны вверх;

2-И. п.

2. **"Улитка высунула рожки"**

И. п. стоя на коленях, руки на голове.

- руки вверх, наклон туловища вперед;

- вернуться в И. п.

3. **"Ракушка открывается"**

И. п. сидя, колени согнуть, обхватить руками.

1- выпрямить ноги, руки вниз;

2-И. п.

4. **"Улитка ползает"**

И. п. лёжа на животе, руки, на поясе, ноги вытянуты, голова приподнята.

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И. п.

5. **"Рыбки играют в воде"**

И. п. лёжа на спине, руки вверх.

1 - 4 - повороты со спины, на левый, правый бок поочередно.

6. **"Рыбки прыгают в воде"**

И. п. стоя, ноги вместе, руки вверх, ладони вместе.

Прыжки ноги врозь, руки в стороны, а чередование с ходьбой.

Упражнение на дыхание

Закаливание.



Ноябрь
Комплекс № 6

1. "Потянемся"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

- поднять прямые руки, ноги, вверх, потянуться;

- И.п.

2. "Локти скрестно"

И.п. сидя, ноги скрестно, руки за головой.

1 - наклон вперед, правым локтем достать левое колено.

2-И.п.;

3 - 4 - то же; левым локтем, правое коленом.

3. "Покачаем"

И.п. лежа на спине, обхватить согнутые колени руками.

1 - 4 -раскачивание вперед - назад.

4. "Ногу назад"

И.п. лежа на животе, руки под подбородком, ноги вытянуты.

1 - одну ногу поднять под углом 45°;

2-И.п.;

3 - 4 - то же другой ногой.

5. "Ножницы"

И.п. лежа на спине, ноги вместе.

- поднять ноги вверх, развести в стороны;

- ноги скрестно;

- в стороны;

- скрестно.

6. "Прыжки"

Прыгать на левой, правой ноге поочередно.

Упражнение на дыхание

Закаливание.



Декабрь
Комплекс № 7

1. **"Проверим ремни"**

И. п. стоя на коленях, руки на поясе.

1 - руки в стороны, сесть на пятки

2-И. п.

2. **"Посмотрим в иллюминатор"**

И. п. сидя, ноги врозь, руки вперёд.

1 - поворот туловища вправо, руки вправо;

2-И. п.

3 - 4 - тоже влево.

3. **"Состояние невесомости"**

И. п. лёжа на животе, руки в стороны.

- приподнять голову, ноги, руки;

- И. п.

4. **"Пытаемся сесть в кресло"**

И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1-е прямыми ногами, руки вниз;

2 - вернуться в И. п.

5. **"Разминка перед выходом из ракеты"**

И. п. лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- поднять ноги, руки вверх;

- развести ноги, руки в стороны;

- соединить вместе;

- вернуться в И. п.

6. **"Радость прибытия"**

И. п. ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах.

Упражнения на дыхание

Закаливание



Декабрь
Комплекс № 8

1. "Самолеты"

И.п. лежа на животе прямые ноги согнуты вместе, носки вытянуты, руки вытянуты вдоль туловища.

- одновременно приподнять голову, грудь, прямые ноги, руки в стороны.
- И.п.

2. "Корзинка"

И.п. лежа на животе

- согнуть ноги в коленях, руками захватить носки с внешней стороны, прогнуться;
- И.п.

3. "Стрела"

И.п. лежа на боку, ноги вытянуть, опора на локте.

1 - поднять ногу вверх перпендикулярно другой, придерживая одноименной рукой;

2-И.п.

3-4 то же на другом боку

4. "Верблюд"

И.п. стойка на двух коленях.

- прямыми руками дотянуться до пяток и упереться на них 2-ми руками, прогибая туловище, голову вниз к пяткам;
- И.п.

5. "Выпад"

И.п. о.с.

- ногу выставить вперед на 2 - 3 шага, руки в стороны;
- И.п.

6. "Прыжки"

И.п. о.с. На правой и левой ноге поочередно.

Упражнение на дыхание

Закаливание.



Январь
Комплекс № 9

1. И.п. - о.с. руки вдоль туловища.
1-2 дугами наружу руки вверх, подняться на носки;
3-4 вернуться в и.п.
2. О.с. руки на поясе.
1-2 приседая, колени развести в стороны, руки вперед;
3-4 выпрямиться и.п.
3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- руки в стороны.
- наклониться вперед в низ, коснуться пальцами носков ног;
- выпрямится, руки в стороны;
- И.п.
4. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе;
- поворот туловища вправо, правую руку ладонь к верху;
- И.п.
3-4 - то же в другую сторону.

И.п. - о.с. руки на поясе.

Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

Упражнение на дыхание

Закаливание.



Январь
Комплекс №10

1. "Потянемся"

И.п. лежа на спине ноги вместе, руки вдоль туловища.

- руки вверх;
- а) ноги вверх,
- б) руками коснуться носков ног;
- ноги опустить, руки за голову;
- И.п.

2. "Наклоны головы"

И.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

- наклон головы вправо;
- И.п.
- наклон влево
- И.п.

3. "Повороты туловища"

И.п. - то же.

- поворот туловища вправо, руки в стороны;
- И.п.
- 4 - то же влево

4. "Ножницы"

И.п. ежа на спине, руки за головой. Приподнять ноги и выполнить скрещивающие движения.

5. "Кошка добрая и злая"

И.п. встать на четвереньки, выгнуть, прогнуть спину.

6. "Прыжки"

И.п. стоя около кровати, руки на поясе. Прыжки ноги скрестно.

Упражнение на дыхание

Закаливание.



Февраль
Комплекс №11

1. "Волны"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 - руки через стороны вверх, потянулись;

2-Ил.

2. "Цунами"

И.п. стоя на коленях, руки на голове.

- руки вверх, наклон туловища вперед;

- И.п.

3. "Ракушка открывается"

И. п. сидя, колени согнуть, обхватить руками.

1- выпрямить ноги, руки вниз;

2-И. п.

4. "Улитка ползет"

И. п. лёжа на животе, руки, на поясе, ноги вытянуты, голова приподнята.

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И. п.

5. "Морской конек"

И.п. лежа на спине, руки вверх.

1 - 4 - повороты со спины на левый, правый бок поочередно.

6. "Не наступи на морского ежа"

И.п. стоя, ноги вместе, руки вверх, ладони вместе!

Прыжки, ноги врозь руки в стороны в чередовании с ходьбой.

Упражнение на дыхание

Закаливание.



Февраль
Комплекс №12

1. "Тик-так"

И.п. сидя ноги скрестно, руки на поясе.

Наклоны головы вправо - влево.

2. "Мы - сильные"

И.п. сидя, ноги скрестно, руки к плечам.

1- с силой, руки в стороны;

2-И.п.

3. "Покажи пятки"

И.п. лежа на спине, руки за головой.

- поднять правую ногу, носок тянуть на себя;

- поднять левую ногу;

- опустить правую ногу;

- опустить левую ногу.

4. "Кошка добрая и злая"

И. п. встать на четвереньки.

- выгнуть спину;

- прогнуть спину.

5. "Наклонись"

И.п. стоя на коленях, руки опущены.

1 - наклон туловища вправо, левая рука вверх;

2-И.п.

- наклон туловища влево, правая рука вверх;

- И.п.

6. "Поднимись на носочки"

И.п. о.с. руки на поясе.

1 - 2 - подняться высоко на носки;

3 - 4 - вернуться в и.п.

7. "Прыжки"

И.п. о.с. руки на поясе.

Прыжки на правой и левой ноге поочередно.

Упражнение на дыхание

Закаливание.



Март
Комплекс №13

1. "Делаем дружно"

И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И.п.;

3 - руки вверх, ноги вверх;

4-И.п.

2. "Дружно повернулись"

И.п. стоя на коленях, руки на поясе.

1 - наклон вправо;

2-И.п.;

3 - поворот туловища вправо, руками коснуться кровати;

4-И.п.;

5 - 8 - то же в левую сторону.

3. "Дружно наклонились"

И.п. стоя на коленях, руки опущены.

- руки через стороны вверх;

- наклон вперед - вниз, прямыми руками коснуться кровати;

- выпрямиться, руки вверх;

- И.п.

4. "Велосипед"

И.п. сидя ноги вместе, руки упор сзади.

Педалеобразные движения ног, ускоряя и замедляя темп.

5. "Прыгали дружно"

И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вместе вперед - назад.

6. "Дружно подышали"

И.п. о.с.

- руки через стороны вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться вдох;

- И.п. выдох;

- 4 - то же левой ногой.

Упражнение на дыхание

Закаливание.



Март
Комплекс №14

1. "Водоросли"

И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1 - руки через стороны вверх;

2-И. п.

2. "Улитка"

И.п. стоя на коленях, руки опущены.

1 - руки вверх, наклон туловища вперед;

2-И.п.

3. "Ракушка"

И.п. сидя, колени согнуть, обхватить руками.

- выпрямить ноги, руки вниз;

- и.п.

4. "Улитка ползает"

И. п. лёжа на животе, руки, на поясе, ноги вытянуты, голова приподнята.

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И. п.

5. "Рыбки"

И.п. лежа на спине, руки вверх.

1 - 4 - повороты со спины на левый, правый бок поочередно.

6. "Прыжки"

И.п. основная стойка.

1 - прыжки ноги в стороны, руки в стороны;

2-И.п.;

Чередовать с ходьбой.

Упражнение на дыхание

Закаливание.



Апрель
Комплекс №15

1. **"Потянемся"**

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

- руки в стороны;
- руки вверх;
- руки в стороны;
- И.п.

2. **"Наклоны вперед"**

И.п. сидя, ноги врозь, руки внизу.

- наклониться, достать руками носки ног;
- И.п.

3. **"Хлопок за ногой"**

И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- поднять прямую правую ногу вверх хлопнуть в ладоши за ногой.
- И.п.;
- 4 - тоже с левой ногой.

4. **"Хлопок над головой"**

И.п. сидя на пятках, руки на поясе.

- руки через стороны вверх, хлопок прямыми руками над головой, подняться на колени.
- И.п.

5. **"Птичка"**

И.п. лежа на животе, руки перед грудью, согнуты в локтях, лежат на кровати, ноги вместе.

- выпрямить руки, голову вверх, прогнуться;
- И.п.

6. **"Прыжки"**

И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки, ноги в стороны, вместе.

Упражнение на дыхание

Закаливание.



Апрель
Комплекс №16

1. "Цапля машет крыльями"

И.п. сидя на пятках, руки на поясе.

1 - 3 - подняться на ноги, поднять руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений;

4 - И.п.

2. "Цапля достает лягушку из болота"

И.п. сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1 - наклон к правой ноге, пальцами рук коснуться носка ноги;

2-И.п.;

3 - 4 - к левой ноге.

3. "Цапля глотает лягушку"

И.п. сидя на коленях (на пятках), руки на поясе.

- хлопнуть прямыми руками перед собой, одновременно приподняться на коленях;

- хлопок над головой;

- хлопок за спиной;

- И.п.

4. "Цапля стоит в камышах"

И.п. стоя на коленях, руки на поясе.

- наклон вправо;

- И.п.

- 4 - то же влево.

5. "Цапля стоит на одной ноге"

И.п. ноги вместе, руки на поясе. Стоять около кровати.

1 - развести руки в стороны, поднять левую ногу;

2-И.п.

3 - 4 - то же правой ногой.

6. "Цапля прыгает"

Прыжки, поочередно меняя ноги, вперед - назад.

7. Упражнение на дыхание, закаливание.

Упражнение на дыхание

Закаливание.



Май

Комплекс №17

1. "Потянулись"

И.п. ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища.

1 - руки вверх, ноги выпрямить;

2-И.п.

2. "Ежик"

И. п. лёжа на спине колени прижаты к подбородку, руки в обхват.

1 - 4 - качание на спине вперед - назад.

3. "Уточка"

И. п. лёжа на животе, руки впереди.

1 -4 - качаться вверх - вниз.

4. "Жираф"

И. п. сидя на пятках, руки внизу.

- руки вперед, подняться на колени;

- руки вверх;

- руки вперед;

4-И. п.

5. «Волк»

И. п. сидя, ноги скрестно, руки вперед, ладони вместе.

1 - правая рука вверх, левая - вниз;

2-И. п.;

3 - 4 - наоборот.

6. "Зайчик"

И. п. основная стойка.

Прыжки на 2 - х. ногах вместе в чередовании с ходьбой.

Упражнение на дыхание

Закаливание.



Май
Комплекс №18

1. **"В небе солнышко живет"**

И.п. лежа на спине, поднять руки вверх, сделать широкое круговое движение.

2. **"Сильный ветер травку мнет"**

И.п. сидя на коленях.

1 - наклон туловища перед собой, руками хаотичные движения в правую, левую сторону.

3. **"В ручейке журчит водичка"**

И.п. сидя на коленях, руки согнуты в локтях.

Круговые, вращательные движения руками вперед, назад.

4. **"Машет хвостиком лисичка"**

Стоя на четвереньках вращательные движения тазом во всех направлениях.

5. **"По листу ползет улитка"**

Встать одной ногой на колено, другую вытянуть назад, руки согнуть в локтях, у головы, указательный палец выпрямить

6. **"Лезет ящерица прытко"**

Лежа на животе имитация ползания ящерицы, изгибание всего тела во всех направлениях.

7. **"Слон кивает головой"**

Встать на четвереньки, медленно и важно кивать головой в разные стороны.

8. **"В речке уточка живет"**

Лежа на животе, согнуть ноги в коленях, обхватить их у голеностопного сустава, прогнуться и покачаться вперед - назад.

9. **"А в траве змея ползет"**

Лечь на живот, руки ноги опустить, посмотреть направо, налево

Упражнение на дыхание

Закаливание.

