

# Гимнастика после сна

(Примерные комплексы)

Для детей 1 младшей  
группы



## СИНТЕРЬ

### I комплекс:

#### 1. «Поднимание»

- и.и. лёжа на спине, руки за голову тянутся. На вдохе потянулись дальше руки вперёд, поглощая дых. выдох;
- и.и. - выдох

(4-6 раз)

#### 2. «Лёгкий комарик»

- и.и. - лёжа на спине, руки через стороны, клюючи лицо собой
- вернуться в и.и.

(4-6 раз)

#### 3. «Башня»

- и.и. лёжа на спине (10 -12 секунд)

Еще методы за сантиметр.

Лягушка копт, задом каторой.

### II. «Музыкально-

Мы кроем на заречной,  
Громко громко в ладью.  
Вам волны: там, там,  
Вам дучки: там, там!  
Всег подают спиринам  
Ондинам, отбиваем.

## **Комплекс 12.**

### **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

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

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

### **II. «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 хорошенко  
А потом мы отдохнем,  
Дружно все играть пойдём.*



# **Комплекс 19.**

## **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

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

«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 по шире*

*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)*



# **Комплекс 20.**

## **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!*



## **Комплекс 13. 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. «Лисичка»** - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

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

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

### **I. Элементы самомассажа**

И.п. – сесть, ноги скрестить.

– «Умывание» лица руками;

– руки скрестно на груди, ладони на плечах, растирание; 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. «Цыпленок»** - 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.



## **Комплекс 14.**

### **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).

### **П. «Кролик»**

*Скок – поскок, скок – поскок*

*Кролик прыгнул на пенёк.*

*В барабан он громко бьет,*

*На разминку всех зовёт.*

*Лапки вверх, лапки вниз,*

*На носочки подтянись.*

*Лапки ставим на бочок*

*На носочках скок, скок, скок.*



# **Комплекс 3. В кроватках.**

## **1. «Потягивание»**

*Наша кошечка проснулась  
Потянулась, оглянулась  
С боку на бок повернулась –  
Тете ... (имя воспитателя) улыбнулась.*

## **2. Есть у кошки лапки лапки, цап – царапки.**

(сгибание – разгибание кистей рук)

## **3. Сиили нашей кошке Красные сапожки.**

(поочередное поднимание ног, поглаживание руками)

## **Возле кроваток**

*Вы шагайте – топайте  
По лужицам и шлепайте  
В грязь не заходите  
Сапожки не мочите.*

## **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)



## **Комплекс 8. «Лягушки».**

### **В кроватках**

#### **«Потягивание»**

Упражнение на расслабление мышц лица  
«Лягушка» (показать движение губ, соответствующие артикуляции звука «и»)

*Мы весёлые лягушки  
Тянем губы прямо к ушкам!*

### **Возле кроваток**

*Мы лягушки – попрыгушки, (подняться на носки, потянуться, сделать полу-*

*Неразлучные подружки,*

присед)

*Животы зелёные,*

(повороты в стороны)

*С детства закалённые.*

*Мы не хнычим, мы не плачем, (наклоны)*

*Целый день по лужам скакем, (прыжки)*

*Спортом занимаемся!*

**Ходьба по дорожке «Здоровья»** (коврик с пуговицами, масажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

### **П/и «Журавли и лягушки»**



# **Комплекс 16.**

## **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.

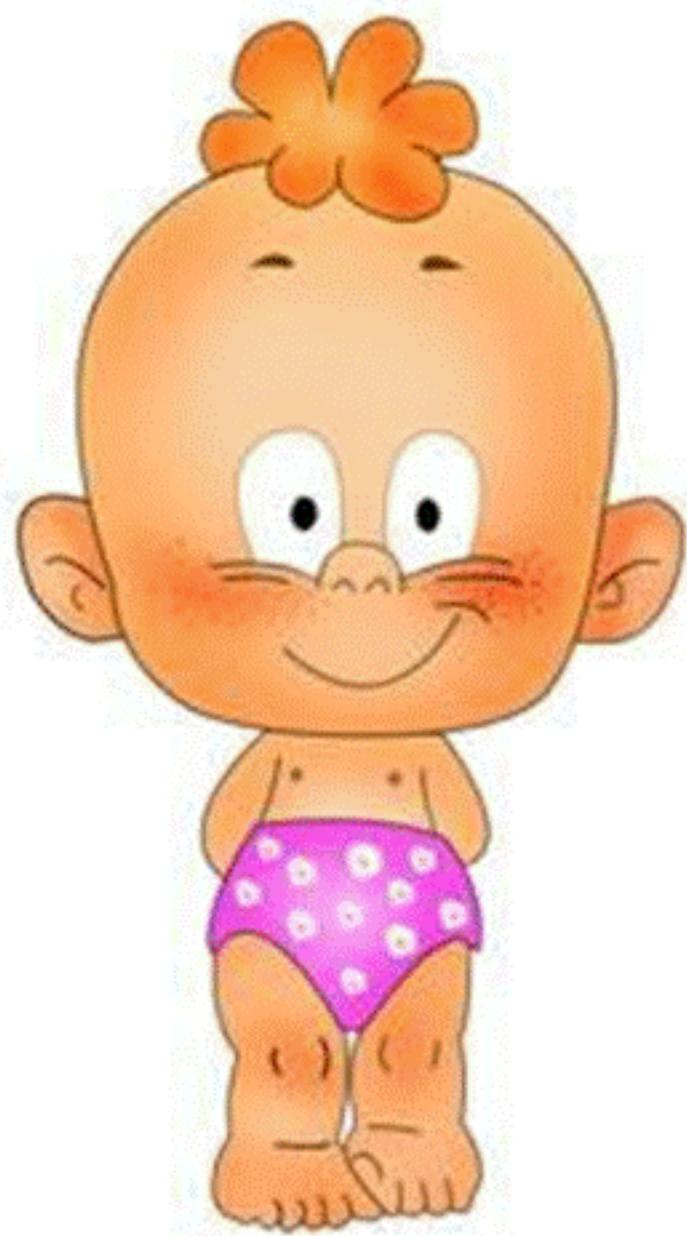
(5 – 6 раз)

## **II. «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.



## **Комплекс 11.**

### **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.

### **«Веселые ножки»**

*Выше ножки! Топ, топ!  
Веселее! Гон, гон!  
Колокольчик, дон, дон!  
Громче, громче, звон, звон!  
Гон, лошадка, гон, гон!  
Тру – ру – у, лошадка:  
Стоп, стоп!*



## **Комплекс 2. В кроватках.**

### **1. «Потягушечки»**

*Потягунушки, потягунушки!*

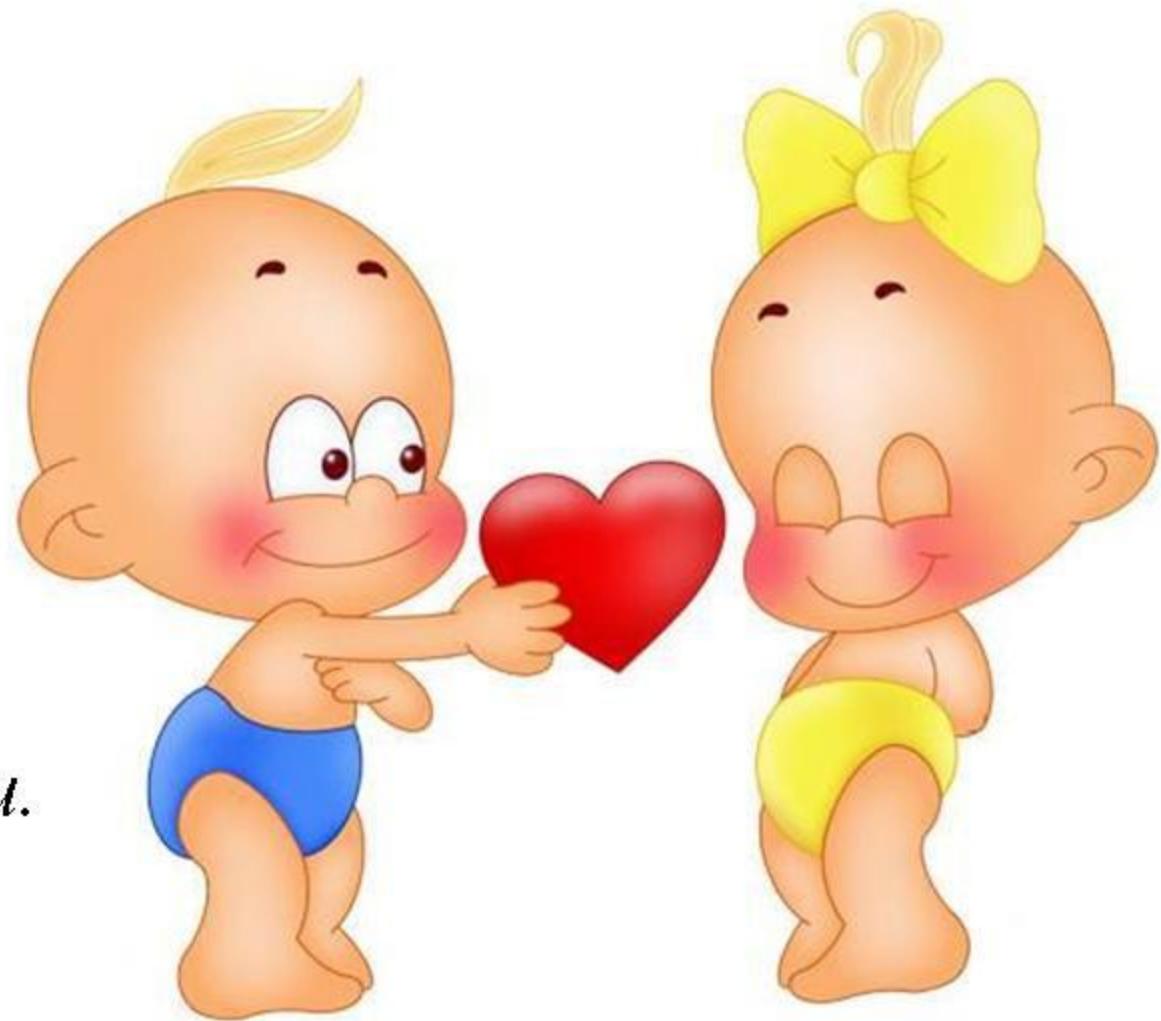
*Поперек толстуушки*

*А в ножки ходуушки*

*А в ручки хватуушки*

*А в роток говорок*

*А в головку разумок»*



### **2. «Мы себя любим»**

— руки в стороны;

— руки скрестно на груди.

### **3. Нарядили ножки**

*В новые сапожки.*

(поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).

### **Возле кроваток**

*Маленькие ножки*

*Шагают по дорожке.*

*Топ — топ, топ — топ.*

### **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

### **П/и «Бегите ко мне»**

## **Комплекс 17.**

I. *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. 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.*



# **Комплекс 7. «Петушки».**

## **В кроватках**

### **«Побудка»**

*Кто стит в постели сладко?*

*Давно пора вставать.*

*Пойдёте на зарядку,*

*Пойдём со мной гулять.*

«Погреем крыльшки на солнышке» - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем руки вверх со словами «погреем», опустить.

«Спрячь ножки» - лёжа на спине ноги поднять вверх со словами «спрячь ножки», опустить на кровать.



## **Самомассаж**

*Петя, петя, петушок –*

*Золотой гребешок,*

*Маслена головушка,*

*Шёлкова бородушка.*

*Кто рано встаёт голосисто поёт*

*Деткам спать не даёт.*

## **Возле кроваток**

### **1. Ходьба**

*Вот шагает Петушок,*

*Золотистый гребешок.*

*Он цыплятком догоняет*

*И в курятник загоняет.*

### **2. Прыжки**

Подскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Руки держать свободно «Весёлые Петушки» ( 20 секунд).

**Ходьба по дорожке «Здоровья» «Петушок гуляет» (коврик «ёжик», массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)**

**П/и «Найди свой домик»**

# **Комплекс 1. В кроватках.**

## **1. «Потягушечки»**

*Потягунушки, потягунушки!*

*Поперек толстунушки*

*А в ножки ходунушки*

*А в ручки хватунушки*

*А в роток говорок*

*А в головку разумок»*

## **2. «Кулачки – ладошки»**

(упражнение на сжимание и разжимание пальчиков рук)

*В прятки пальчики играли*

*И головки убирали*

*Так, так и вот так*

*И головки убирали.*

## **Возле кроваток**

*Ножками потопали*

*Ручками похлопали*

*Качаем головой*

## **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(резиновые коврики)

## **П/и «Догоним Зайку»**



# **Комплекс 4. «Жуки»**

## **В кроватках**

### **1. «Потягивание»**

*По дороге жук, жук  
По дороге черный  
Посмотрите на него –  
Вот какой проворный.*

### **2. Лежа на спине, круговые движения ногами. Звуковое сопровождение («ж, ж, ж»)**

*Он на спинку упал,  
Лапками задрыгал,  
Крыльшками замахал,  
Весело запрыгал.*

### **3. «Качалочка»**

( лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться с бока на

## **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)



# **Комплекс 18.**

## **I. 1. «Потягивание»**

и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пятками 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 опу-  
щены, 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 медлен-  
ный выдох с произнесением звука «п – ф – ф – ф»  
(4 раза)

