

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида №70 «Березка»

**Картотека**  
**гимнастики после сна**  
**(старшая группа)**

Подготовила воспитатель  
Андрущенко В.В.

**Комплекс № 1**  
**Лепим Буратино**

(с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)

Проводится в постели. Звучит медленная спокойная музыка.

**Воспитатель.** Дети, у каждого из вас есть любимая игрушка. А мне из всех игрушек больше нравится Буратино. Давайте его сегодня слепим. Внимательно слушайте и выполняйте все предложенные мной задания.

(Все упражнения выполняются из и. п. лежа на спине.)

«**Лепим лоб**». Провести пальцами обеих рук по лбу середины к вискам. Повторить четыре раза; темп умеренный.

«**Рисуем брови**». Указательными пальцами обеих рук с жимом провести по бровям. Повторить три раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Лепим глаза**». Погладить закрытые глаза от переносицы внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить три раза; темп умеренный.

«**Лепим нос**». Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза; темп быстрый. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подергать.

Дыхательное упражнение. Вдох через нос, задержать дыхание. Медленный выдох через рот. Повторить четыре раз

«**Лепим уши**». Растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упражнения слегка подергать за уши.

«**Лепим руки**». И. л. — лежа на спине. Похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз. Погладит! правую руку. То же повторить левой рукой. Повторить еще раз; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Лепим пальчики на руках**». Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки — с правой. Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Лепим ноги**». И. п. — лежа на спине. Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить ее, затем по левой и также погладить ее. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Веселый Буратино**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить пять раз; темп умеренный.

Дыхательное упражнение «Молодцы!» 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести слово «мо-лод-цы». Повторить три раза; темп медленный.

**Ходьба по тропе «здоровья».**

## Комплекс № 2

### Веселые ребята

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«**Проснулись**». И. п. — лежа на\*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

«**Красные ушки**». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Смешной живот**». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

«**Растягиваем позвоночник**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Ох уж эти пальчики**». Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики на начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

«**Давай подышим**». И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет. Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

«**Прогнулись**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Играем**». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

«**Морзянка**». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

**Ходьба по тропе «здоровья».**

## Комплекс № 3

### Забавные художники

(с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

Воспитатель. Дети, я знаю, что вы все очень люб те рисовать, и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы тоже будем рисовать. Мы нарисуем воздушные шары. Но только не на бумаге или асфальте, а в воздухе. Рисовать мы буде не руками, а различными частями нашего тела.

«**Готовимся рисовать**». И. п. — лежа на спине. Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок. Повторить пять раз.

«**Рисуем головой**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение головой в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе. Указание: не делать резких движений головой.

«**Рисуем глазами**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз; Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

«**Рисуем руками**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения правой рукой, затем левой. Повторить по пять раз каждой рукой. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

«Устали руки». И. п. — лежа на спине, руки прямые перед грудью. Опустить обе руки, встряхнуть ими. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

«Рисуем локтями». И. п. — лежа на спине, руки к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — Круговые движения локтями назад. Повторить по пять раз в каждую сторону; темп умеренный.

«Рисуем ногами». И. п. — лежа на спине, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Нарисовать пять воображаемых воздушных шариков. То же выполнить левой ногой. Темп медленный, затем умеренный. Указание, тянуть носочки.

«Художники отдыхают». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поворот туловища направо. Вернуться в и. п. I Поворот туловища налево. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

«Художники закончили работу». Несколько раз закрыть и открыть глаза. Потереть ладошки, приложить к глазам (четыре раза).

Воспитатель. Вот мы и закончили работу с красками. Мы хорошо потрудились.

### Дыхательные упражнения:

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И. п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

«Одуванчик». И. п.: сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в локтях и приподняты вверх. Выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком...»), затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» — и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»).

### Ходьба по тропе «здоровья».

#### Комплекс № 4

#### Добрый день!

(с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики)

Проводится в постели.

#### Воспитатель

Ручки, ножки, щечки, ушки  
Очень любят потягушки.  
Мы погладим их легонько  
И проснемся потихоньку.  
Где же, где же наши глазки?  
Отвечайте без подсказки.  
Мы прикрыли их ладошкой  
И погладили немножко.  
Глазки вверх мы поднимали,  
Глазки вниз мы опускали  
И моргали, и моргали.  
Глазки, глазки, добрый день!  
Просыпаться нам не лень!  
Ушко правое ладошкой,  
Ушко левое ладошкой  
Все погладили, ребятки,  
И подергали немножко?  
Ушки, ушки, добрый день!  
Просыпаться нам не лень!  
Щечку правую ладошкой,

*Прикрывают ладошками глаза, гладят их.  
Поднимают глаза вверх.  
Опускают глаза вниз.  
Моргают.  
Гладят ладонью правое ухо.  
Гладят ладонью левое ухо.  
Слегка дергают себя за уши.  
Гладят ладонью правую щеку.  
Гладят ладонью левую щеку.  
Слегка хлопают себя по щекам.  
Соединяют пальцы обеих рук, начиная с  
большого. Затем разъединяют, начиная с  
большого.  
Гладят ладонью правую ногу.  
Гладят ладонью левую ногу.  
Топают ногами, согнутыми в коленях, по  
кровати.*

Щечку левую ладошкой  
Все погладили, ребятки,  
И похлопали немножко?  
Щечки, щечки, добрый день!  
Просыпаться нам не лень!  
С ручкой правой поиграем,  
С ручкой левой поиграем —  
Пальчики соединяем,  
А потом разъединяем.  
Ручки, ручки, добрый день!  
Бить в ладоши нам не лень!  
Ножку правую ладошкой,  
Ножку левую ладошкой  
Все погладили, ребятки,  
И потопали немножко?  
Ножки, ножки, добрый день!  
Дружно топать нам не лень!  
Значит, будем просыпаться,  
Умываться, одеваться!

*Дети встают с кроватей.*

**Дыхательные упражнения:**

*«Прогулка в лес».*

*«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»* (орех). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п.

*«Вот нагнула елочка зеленые иголки».* И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.

*«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».* И. п.: о.с., 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

Воспитатель предлагает детям походить по тропе «здоровья».

## **Комплекс № 5**

### **Мы проснулись**

*(с элементами пальчиковой гимнастики)*

Проводится в постели.

Воспитатель.

Солнца теплый лучик

Всех зовет вставать.

Чтоб проснуться лучше,

Можно поиграть.

*(Дети ложатся поверх одеял.)*

Гному сшили башмачки —

Пятки вместе, врозь носки,

Гном не стал сидеть на месте —

Пятки врозь, носочки вместе.

Гном друзей искал в дубраве —

Посмотрели влево, вправо.

В жмурки гном играл с ежом —

*Соединяют пятки, разводят носки в стороны.*

*Соединяют носки, пятки разводят в стороны.*

*Повороты головы вправо.*

*Закрывают глаза.*

*Хлопают.*

*Тихо лежат.*

*Пальцы рук сжимают в лаки.*

Закрыли глазки, отдохнем.  
Гном собрал для птичек крошки  
Громко хлопаем в ладошки.  
Мышку спрятал гном от кошки —  
Тихо полежим немножко.  
Г ном вернул коту очки —  
Сжали пальцы в кулачки.  
Гном привел бельчонка к маме —  
Кулачки теперь разжали.  
Гном жуку принес калошки —  
Тянем пальчики на ножках.  
Прыгал гном по тучкам ватным  
Топаем в своих кроватках.  
Встретил гном сороконожку —  
Побежали понарошку.  
Гном уселся в мягкий мох —  
Сделали глубокий вдох.  
Вышел гном с губной гармошкой  
Задержать дыханье сможем?  
Ухал ночью гном с совой —  
Выдыхаем всей гурьбой.  
В гости гном собрал друзей —  
Просыпаемся скорей.  
Гном готовил чашки, ложки —  
Тянем ручки, тянем ножки.

*Дети встают с кроватей.*

### **Дыхательные упражнения:**

«**Гуси**». На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».

«**Насос**». Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

«**Ежик**». И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

**Ходьба по тропе «здоровья».**

*Разжимают кулачки.*

*Тянут пальцы на ногах ред.*

*Топают ногами.*

*Имитируют бег.*

*Делают глубокий вдох.*

*Задерживают дыхание.*

*Продолжительный выдох.*

*Потягиваются.*

## **Комплекс № 6**

### **Спаси птенца**

*(с использованием метода снятия психоэмоционального напряжения, элементов пальчиковой гимнастики и дыхательной гимнастики)*

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнат. Звучит спокойная музыка. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове. Дети ложатся поверх одеял.

Воспитатель. Дети, представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец, который выпал из гнезда. Соевой руки (дети трут свои ладошки друг о друга до покраснения и ощущения в них тепла). А сейчас вытяните руки ИМИ вверх. Пусть птенец сядет вам на руки. Согрейте его - медленно, по одному пальчику сложите пальчики в кулаки, начиная с мизинчика, спрячьте в них маленького птенца. Подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием (вдох — продолжительный выдох). Приложите кулачки к своей груди, отдайте птенцу доброту своего сердца и теплоту дыхания. А теперь раскройте ладони (дети медленно

разжимают свои кулачки, начиная с большого пальца), и вы увидите, что птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему, и он прилетит к вам (дети улыбаются друг другу).

### **Дыхательное упражнение:**

«**Ворона**». И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

«**Дровосек**». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».

### **Ходьба по тропе «здоровья».**

## **Комплекс № 7**

Чтоб совсем проснуться,  
Тик-так, тик-так,  
Все часы идут вот так:  
Тик-так, тик-так.  
Смотри скорей, который час?  
Часы велют вставать сейчас,  
Чтоб совсем проснуться,  
Нужно потянуться.  
Носом вдох, а выдох ртом.  
Дышим глубже животом  
Чтобы сильным стать и ловким,  
Приступаем к тренировке.  
Потянули мы носочки,  
По коленям три хлопка  
Распрямылись, потянулись  
Руки вверх – потягивание,  
А теперь на пол вернулись  
Спину тоже разминаем,  
Взад-вперед ее сгибаем  
Поворот за поворотом  
Переходим на дорожку,  
Выполняем упражненья,  
Для разминки и веселья.  
А потом шаги на месте  
Выполняем не спеша  
Ноги выше поднимаем,  
И как цапля, опускаем  
Чтоб поймать еду в водице  
Надо цапле наклониться  
Окончательно проснулись  
И друг другу – улыбнулись!

### **Дыхательное упражнение:**

«**Вырасту большой**». И. п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

*Лежа, дети выполняют наклон головы, то к одному, то к другому плечу.*

*Руку ко лбу, «смотрят время».*

*Руки вверх потягивание.*

*Вдох поднять грудную клетку, выдох опустить. На вдох поднимают живот, а выдох – опускают.*

*Сгибают и разгибают руки к плечам, в стороны.*

*Движения по тексту.*

*Встают около кроватей.*

*Руки на пояс, наклоны вперед-назад.*

*Руки на поясе, круговые движения туловищем и идут по оздоровительной дорожке.*

*Упражнения с предметами предложенные воспитателем.*

*Ходьба на месте.*

*Резко поднимают то одну, то другую ногу, согнутую в колене.*

*Наклоняются и касаются правой рукой левой ноги и наоборот.*

## Комплекс № 8

### Весна

Мишка вылез из берлоги,  
Огляделся на пороге.  
Потянулся он со сна  
К нам опять пришла весна  
Чтоб скорей набраться сил,  
Он ногами покрутил  
Почесал медведь за ухом,  
Повилял слегка хвостом  
Наклонился взад-вперед,  
И ногами еле-еле  
Он выходит за порог.  
По лесу медведь идет,  
Это мишка ищет мед.  
Он голодный, невеселый,  
Разговор ведет с весною:  
«Подскажи-ка мне, весна,  
Где бы меду взять сполна?  
Вижу пенья, корешки,  
Нет ни меда, ни травы...»  
Замахал медведь руками,  
Словно тучи разгоняя.  
Гонит взад их и вперед,  
Ну, а меда не найдет.  
Приседал он ниже, глубже,  
Отыскал пчелиный рой,  
Но пчелиная семья,  
Прочь прогнала медведя.

*Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону,  
поворот головы вправо, влево  
Руки вверх – потянулись  
Движение «велосипед»  
Имитируют движение медведя  
По тексту.  
Наклоны из положения лежа.  
Встают с кроватей.  
Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево.  
Выходят медвежьим шагом из спальни и рычат.  
Идут по оздоровительной дорожке.  
Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед».  
Вращение прямыми руками взад, вперед  
Присели, встали  
Разбегаются.*

#### **Дыхательные упражнения:**

«**Аист**». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

«**Мельница**». Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

## Комплекс № 9

### Ребята

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«**Проснулись**». И. п. — лежа на\*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

«**Красные ушки**». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Смешной живот**». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

**«Растягиваем позвоночник».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

**«Ох уж эти пальчики».** Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

**«Давай подышим».** И. п. — лежа на спине, руки на грудной клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяется. Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

**«Прогнулись».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

**«Играем».** И. п. — сидя на кровати. Взять в руки правую стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же проделать с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальным темпом.

**«Морзянка».** Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

**Ходьба по тропе «здоровья».**