

**Картотека оздорови-  
тельной гимнастики по-  
сле сна для групп ран-  
него возраста**

## Комплекс № 1

### «Мы проснулись»

1. «**Ручки просыпаются**» - И. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.

2. «**Ножки просыпаются**» - И. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу.

3. «**Колобок**» - И. п.: то же. Перека-  
ты на правый, затем на левый бок.

4. «**Кошечки**» - И. п.: стоя на четве-  
реньках. Двигаться вперед-назад, накло-  
няться вниз, сгибая локти, возвращаясь в  
и.п.

Ходьба на месте обычная, выходят из  
спальни на носках.

## Комплекс № 2

### «Бабочка»

**Спал цветок** (Дети сидят на корточках, голова наклонена, ладони под щекой, глаза закрыты.)

**И вдруг проснулся** (Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.)

**Больше спать не захотел** (Дети, стоя выполняют повороты головы вправо-влево, показывая пальчиком «не захотел».)

**Потянулся, улыбнулся,** (Дети потягиваются, улыбаются,)

**Взвился вверх и полетел.** (машут руками, разбегаются.)

## Комплекс № 3

### «Солнышко»

1. **«Солнышко просыпается»** - И. п.: лежа на спине. Приподняться на локтях, повернуть голову влево-вправо.

2. **«Солнышко радуется»** - И. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок.

3. **«Солнечная зарядка»** - И. п.: то же. Поднимать сначала руки, затем ноги вверх-вперед.

4. **«Солнышко поднимается»** - И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати.

5. **«Солнышко высоко»** - И. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги.

6. **«Я – большое солнышко»** - И. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки.

## Комплекс № 4

### «Пробуждение солнышка»

**Вот как солнышко встает-**  
(Дети сидят на корточках, руки опущены,  
Медленно встают.)

**Выше, выше, выше** (Дети стоят,  
руки поднимают вверх.)

**К ночи солнышко зайдет-** (Дети  
присаживаются на корточки.)

**Ниже, ниже, ниже.** (Дети сидят на  
корточках, наклоняют голову вниз.)

**Хорошо, хорошо** (Дети встают,  
хлопают в ладоши.)

**Солнышко смеется** (Руки на пояс,  
повороты вправо-влево.)

**А под солнышком таким**

**Веселей живётся.** (Кружение на ме-  
сте в одну, а затем в другую сторону.)

## Комплекс № 5

### «Зайка»

**Зайка, подбодрись,  
Серенький, потянись.**

(Дети стоят, руки вдоль туловища, приподнимаются на носки, руки через стороны поднимают вверх.)

**Зайка, повернись,  
Серенький, повернись.**

(Дети стоят, руки на поясе, выполняют повороты туловища вправо-влево.)

**Зайка, попляши,  
Серенький, попляши.**

(Дети выполняют пружинку.)

**Зайка, поклонись,  
Серенький, поклонись.**

(Наклоны туловища вперёд.)

**Зайка, походи,  
Серенький, походи.**

(Ходьба на месте.)

**Пошел зайка  
По мосточку.**

(Ходьба по ребристой дорожке.)

**Да по кочкам,  
Да по кочкам.**

(Прыжки по резиновым коврикам.)

## Комплекс № 6

### «Ветерок»

1. **«Ветерок»** - И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову, изобразить, как дует ветер: "Ф-ф-ф".

2. **«Полёт ветерка»** - И. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. **«Ветерок гонит тучи»** - И. п.: стоя на четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.

4. **«Ветер дует над полями, над лесами и садами»** - Обычная ходьба переходящая в легкий бег.

## Комплекс № 7

### «Лесные приключения»

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

2. **«Зайчики – побегайчики»** - И. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.

3. **«Зайчишки – трусишки»** - И. п.: сидя, ноги вытянуты, руки опущены вниз. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п.

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

5. **«Белочки на веточках»** - И. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.

6. **«Благородные олени»** - И. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

## Комплекс № 8

### "Ежата"

1. **"Ежата просыпаются"** - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх над головой, потянуться. Вернуться в и.п.

2. **"Ежата выполняют зарядку"** - И.п.: то же. Поднять согнутые в коленях ноги, обхватить колени руками. Вернуться в и.п.

3. **"Ёжики отдыхают"** - И.п.: то же. Повороты на левый-правый бок. Вернуться в и.п.

4. **"Ёжики резвятся"** - И.п.: то же. Поднять руки и ноги, потрясти ими. Вернуться в и.п.

5. **Дыхательное упражнение "Дуем на лапки"**.

## Комплекс № 9

### «Снежинка»

1. «Снежинки просыпаются» - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - И. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

3. «Снежинки-балеринки» - И. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Наклоны туловища с вращением кистей.

4. «Снегопад» - И. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

5. «Танец снежинок» - И. п. то же. Кружение на месте на носках.

## Комплекс № 10

### "Птички"

1. **"Птички проснулись"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Руки в стороны, помахать руками-"птички машут крыльями".

2. **Птички зовут друзей"** - И.п.: стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены. Поворот вправо, произнести: "Чик-чирик", поворот влево, произнести то же.

3. **Птички клюют зёрнышки"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, постучать пальчиками по полу, произнести: "Клю-клю". Вернуться в и.п.

4. **"Птички веселятся"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

## Комплекс №11

### "Петушок"

1. **"Петушок просыпается"** - И.п.: лёжа на спине, руки вытянуты за головой. Поднять прямые ноги и руки вверх, руки вверх, вернуться в и.п.

2. **"Петушок ищет зёрнышки"** - И.п.: сидя, скрестив ноги, руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево.

3. **"Петушок пьёт водичку"** - И.п.: сидя на пятках, руки опущены. Встать на колени, руки вверх, наклониться вперёд.

4. **"Петушок прыгает"** - Прыжки на двух ногах.

## Комплекс №12

### «Котёнок»

1. **"Котёнок просыпается"** - И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. **"Котёнок сердится"** - И.п.- сидя, ноги вытянуты, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф».

3. **"Котёнок отдыхает"** - И.п.- то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, выдох через рот.

4. **"Котёнок разыгрался"** - И.п.- стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох, развести ладони в стороны- выдох.

5. **"Котёнок резвится"** - Поскоки на месте.

## Комплекс №13

### «Лесная прогулка»

1. **«Потягушки»** - И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. **«Встаём»** - И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, сесть с прямыми ногами, руки к носкам.

3. **«Вот нагнулась ёлочка, зеленые иголки»** - И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, наклон туловища вперед.

4. **«Собираем ягоды»** - И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть на корточки, "взять ягоду".

5. **«Береза»** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки поднять через стороны вверх.

## Комплекс №14

### "Весёлая зарядка"

1. «Потянулись» - И. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"

2. «Паучок» - И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочерёдно сгибать руки и ноги.

3. «Колобок» И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.

4. «Рыбка» И.п.: лежа на животе руки под подбородком. Приподнять голову, двигать руками и ногами.

## Комплекс №15

### “Забавные котята”

1. **“Котята просыпаются”** - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую руку, затем левую, потянуться, вернуться в и. п.

2. **“Потянули задние лапки”** - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3. **“Ищем друга”** - И. п.: лежа на животе. Приподнять голову, поворот головой влево-вправо, вернуться в и. п.

4. **“Котенок сердитый”** - И. п.: стоя на четвереньках. Приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

5. **“Котенок ласковый”** - И. п.: стоя на четвереньках. Голову вверх, спину прогнуть, повилать хвостом

## Комплекс №16

### «В гостях у солнышка»

1. **"Улыбаемся солнышку"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны поднять вверх, помахать ими, улыбнуться.

2. **"Прячемся от солнышка"** -И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Повернуться вокруг своей оси, переступая ногами по кругу.

3. **"Загорают ножки"** - И.п. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибать и разгибать ноги.

4. **"Радуетмся солнышку"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подпрыгивания на месте.

## Комплекс №17

### «Весёлые жуки»

1. **"Жуки потянулись"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Потянуться, руки через стороны вверх.

2. **"Проснулись глазки"** - И.п.: то же. Погладить закрытые глазки от переносицы к внешнему краю глаз и обратно.

3. **"Проснулись ушки"** - И.п.: то же. Растирать уши снизу вверх в течение 20 секунд.

4. **"Проснулись лапки"** - И.п.: то же. Поднять перед собой вытянутые вперёд и потрясти ими.

5. **"Жуки греются на солнышке"** - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поворот на живот, вернуться в и.п.

6. **"Весёлые жуки"** - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Хлопки руками перед собой.

## Комплекс №18

### "Ладошки"

1. **"Покажи ладошки"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вытянуть ладонками вперёд, сказать: "Вот!" Вернуться в и.п.

2. **"Хлопни по ладошке"** - И.п.: то же. Присесть, хлопнуть в ладошки, встать.

3. **"Поиграем пальчиками"** - И.п.: сидя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. Сжимать и разжимать кулачки в течение 20 секунд.

4. **"Достань ладошками до колен"** - И.п.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Наклониться вперёд и хлопнуть ладошками по коленкам. Вернуться в и.п.

5. **"Дружные ладошки"** - Дети находят себе пару, выходят из спальни, держась за руки.