



**Методическая разработка**

# Картотека

**«Бодрящая гимнастика после сна  
для детей старшего дошкольного  
возраста»**

подготовила инструктор по ФК:

Корж С.Ю.

## Гимнастика после сна № 1. «Забавные котята»

(в кровати)

1) «Котята просыпаются». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку- вдох, опускают руку- выдох; затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки)

2) «Потянули задние лапки». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу - вдох, опустить ногу - выдох; затем левую, плавно попеременно опустить.

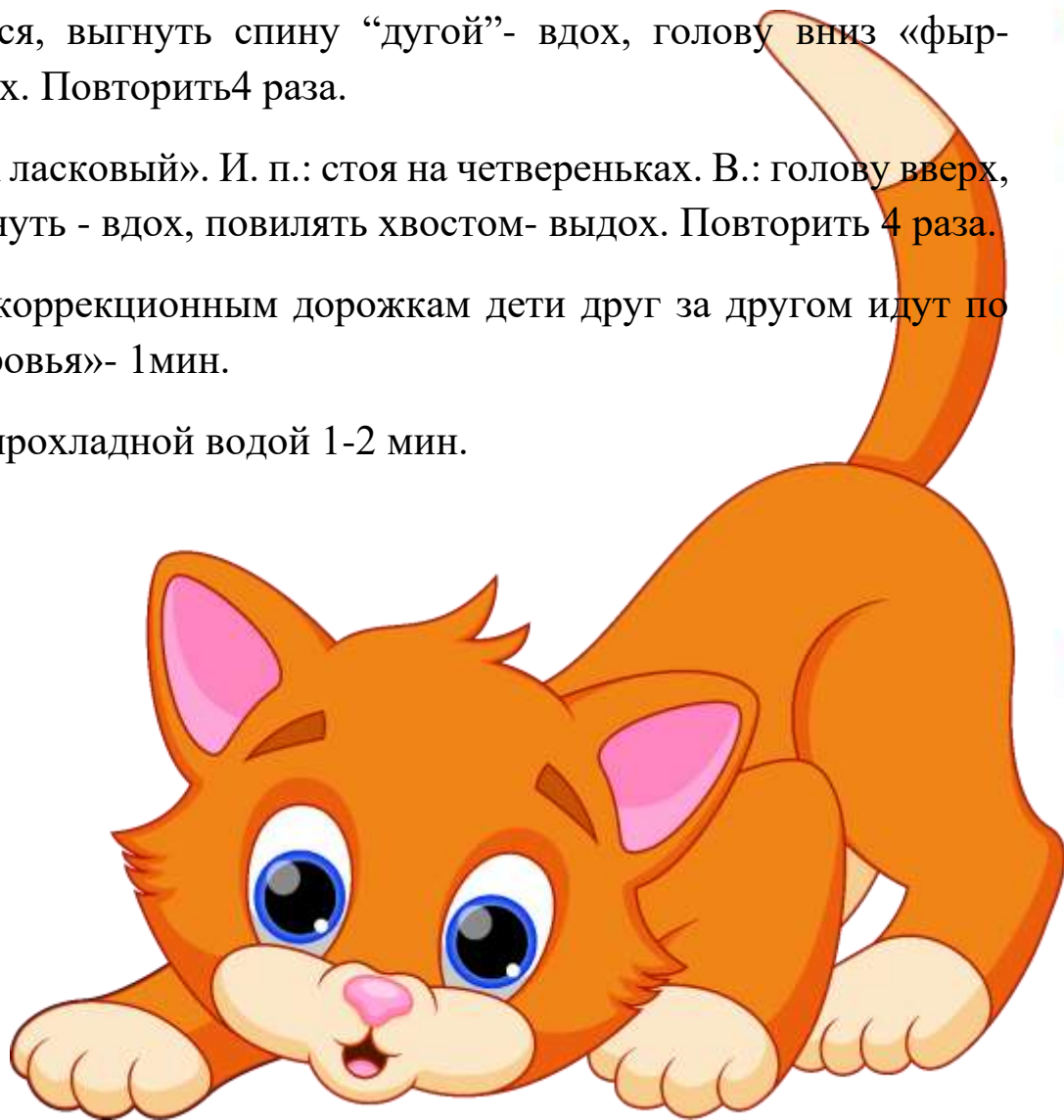
3) «Ищут маму-кошку». И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево - вдох, в и.п.- выдох; вправо- вдох, в и. п. - выдох.

4) «Котёнок сердитый» И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину «дугой»- вдох, голову вниз «фыр-фыр»- выдох. Повторить 4 раза.

5) «Котёнок ласковый». И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть - вдох, повилять хвостом- выдох. Повторить 4 раза.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1 мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин.



## Гимнастика после сна № 2

1. «Ласковая минутка» звучит спокойная музыка, воспитатель читает потешку.

«Потягушки- потянись! Поскорей малыш проснись. День настал давным - давно, он стучит уже в окно». Выполнять 1-2 мин.

2. «Колобок» - и.п.: - лёжа на спине, руки вдоль туловища; поднять голову, согнуть обе ноги, поднять их колени к груди, обхватить руками колени, коснуться их лбом, покачаться вперед – назад, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Ребёнок поднимает правую ногу- вдох, опускает- выдох; то же левой ногой. Повторить каждой ногой по 4 раза.

4. «Кошечка сердится» и. п. – стоя на четвереньках: на счёт 1-2 выгнуть спину вверх, голову опустить вниз; на счет 3-4 прогнуть спину, поднять голову. Дыхание при этом произвольное. Упражнение хорошо развивает подвижность позвонков, его надо выполнять 5-6 раз.

5. «Совушка» и.п. – вдох, поворот головой влево- выдох; (то же вправо). Выполняется по 4 раза в каждую сторону.

6. «Петух» Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны - вдох, а затем хлопать ими по бёдрам- выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 4 раза.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1 мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин.



### Гимнастика после сна № 3

1. «Потягивание» - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5раз).

2. «Посмотри на стопы». Лёжа на спине, поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на носки ног, потянуть носки на себя, задержаться в этом положении на счет 1-2-3, вернуться в и.п., расслабиться на счёт 1-2-3. Повторить 2 – 4 раза.

3. «Ноги прямо!» - и.п.: - лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены; согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их вверх, медленно опустить прямые ноги. Повторить 2-4 раза.

4. «Крылышки». И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержать 1-2-3, вернуться в и.п. Повторить 2 раза.

5. «Совушка» - И.п.: сидя, руки на поясе, ноги скрестно «по - турецки».

Повернуть голову направо, вернуться в и.п. То же - в другую сторону. Повторить 3 раза в каждую сторону

6. «Надуй шар» - На счёт «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счёт «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин.

## Гимнастика после сна № 4

«Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.  
Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать!  
Носом глубоко дышите, спинки ровненько держите!»

1. И.п.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. 1-прогнуться, опираясь на локти, приподнять грудную клетку; 2-3-держать; 4-и.п. Повторить -4 раз.

2. И.п.: лёжа на спине, руки за голову. 1-поднять левую ногу, выпрямленную в колене; 2-удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3- держать; 4-и.п. Повторить -4 раз.

3. «Велосипед» - И.п. – лежа на спине, руки под головой, локти прижаты к кровати: выполнять круговые движения ногами вперед 5 раз. Повторить 2 раз.

4. «Самолет» И.п. – лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счет 1-2-3, вернуться в и.п.

5. «Поворот» - И.п.: - сидя, ноги на ширине плеч, на пояс руки; руки в «крылышки», повернуться вправо, повернуться влево, выпрямиться, вернуться в и.п.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону.

6. Упражнения на дыхание: И.п.: сидя по – турецки, руки на коленях. Сделать глубокий вдох, на выдох: подуть на одуванчик («фу- фу- фу»)

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин



## Гимнастика после сна № 5

«Эй, ребята, что вы спите? Просыпайтесь, не ленитесь!  
Прогоню остатки сна, Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна – Помогает здорово!»

1. «Прятки» - И.п.: лёжа на спине, руки под головой в замок, локти разведены; 1- поднять голову, сомкнуть локти впереди; 2 - и.п. Повторить 4-5 раз.

2. И.п. - лёжа на спине одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой и рукой. Затем напрячь обе руки и ноги, и уронить их. Повторить 3-5 раз.

3. «Быстрые ножки» - И.п.: - лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены; поднять голову, попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях, скользя стопами по коврику, вернуться в и.п. Повторить 2 – 4 раза.

4. «Горка» - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги выпрямлены. 1-согнуть ноги в коленях- «горка»; 2-и.п. Повторить 4 раза.

5. 2. «Брѐвнышко» - И.п.: лёжа на животе, руки выпрямлены за головой. 1-2- поворот на бок, на живот; 3-4- вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

6. «Каша кипит». И.п.- сидя в позе лотоса, одна рука лежит на животе, другая на груди.

Вып.: втягивая живот и набирая воздух в грудь-вдох, опуская грудь и выпячивая живот-выдох.

При выдохе произносить звук «Ш-ш-ш-ш» Повторить 5 раз.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин.

## Гимнастика после сна № 6

1. «Садись – ложись» - и.п.: лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямиться; махом рук сесть; руки на пояс. Спина прямая. Вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

На спине сейчас лежу. Мах руками – я сижу!

2. «Окошко» - и.п.: - лёжа на животе; поднять голову и плечевой пояс. Вытянуть руки вверх, пальцы в замок, задержать в этом положении на счет 2-4-6, вернуться в и.п.

Сделаю окошко. И посмотрю немножечко.

3. «Хлопок» - и. п.: - лёжа на животе; поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и.п.; повторить 4 раза.

4. «Ножницы» - и.п.: сидя ноги на ширине плеч, руки на поясе; поднять руки прямые в стороны и делать ими движения крест на крест «ножницы» на счёт 2-4-6, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

5. «Поворот» - и.п.: сидя ноги на ширине плеч, руки за головой; поворот вправо, выпрямиться, повернуться влево, выпрямиться. Повторить 2-4 раза.

6. «Семафор». и. п.: - сидя на коврике; ноги сдвинуты вместе. Поднять руки в стороны (вдох), медленно опустить их вниз (длительный выдох), одновременно произносить: «С-с». Повторить 2-4 раз.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1 мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин.

## Гимнастика после сна № 7

«Кто спит в постельке сладко? Спешите на зарядку,  
Давно пора вставать. Мы вас не будем ждать!»

1. «Мячик» - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох (через нос).

4. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - выдох.

6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1 мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин.



## Гимнастика после сна № 8.

«Ребятки, просыпайтесь! Ножки, потянитесь!  
Глазки, открывайтесь! Ручки, поднимитесь!»

1. И.п. – лёжа на спине, ноги приподняты, руки за голову. 1-стопы ног на себя; 2- от себя; 3 – и.п.

Повторить 5 раз.

2. И.п.- лёжа.; Вып.:1-поднять левую руку и ногу вверх; 2- опустить; 3-поднять правую руку и ногу;4 - опустить. Повторить 5 раз.

3. «Ножницы» - И.п. – лёжа на спине, руки за голову, ноги прямые, приподняты. 1 - Ноги врозь, 2 - Ноги «крестиком». Повторить 4 раза.

1. И.п. – лёжа на спине, обхватив руками колени ног. Покачивания с боку на другой бок. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

2. «Лодочка» - И.п.: - лёжа на животе; поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд с одновременным подниманием ног – «лодочка», задержаться в этом положении на счет 2-4-6, вернуться в и.п.

Повторить 2-4 раза.

1. Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин.

## Гимнастика после сна № 9.

1. И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. И.П.: лёжа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, И.П., вдох (через нос).

4. «Волна» - И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

5. И.п. сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. Капля первая упала — кап! То же проделать другой рукой. И вторая прибежала — кап!

6. И.П.: о.с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведем и все капельки стряхнем.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин.

## Гимнастика после сна № 10.

1. И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.
2. И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. «Пешеход» - И.П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. «Молоточки» - И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
6. И.П.: сидя, ноги скрестить (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1 мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин.

## Гимнастика после сна № 11.

1. И.П.: лёжа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

2. И.П.: лёжа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.

3. И.П.: лёжа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) — выдох, и.п., локти касаются кровати — вдох.

4. «Шлагбаум» - И.П.: лёжа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п, поднять левую ногу, и.п.

5. И.П. лёжа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

6. И. П. сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин.

## Гимнастика после сна № 12.

1. И. П. Лёжа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.
2. И. П. Лёжа на спине, руки согнуты в локтях, ноги — в коленях. Побарахтаться, как жучок
3. И. П.. Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.
4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям — поочередно к правому, левому.
5. И.П. Лёжа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.
6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин.

### Гимнастика после сна № 13.

1. «Садись – ложись» - и.п.: лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямиться; махом рук сесть; руки на пояс. Спина прямая. Вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

На спине сейчас лежу. Мах руками – я сижу!

2. «Окошко» - и.п.: - лёжа на животе; поднять голову и плечевой пояс. Вытянуть руки вверх, пальцы в замок, задержать в этом положении на счет 2-4-6, вернуться в и.п. Сделаю окошко. И посмотрю немножечко.

3. «Хлопок» - и. п.: - лёжа на животе; поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и.п.; повторить 4 раза.

4. «Ножницы» - и.п.: сидя ноги на ширине плеч, руки на поясе; поднять руки прямые в стороны и делать ими движения крест на крест «ножницы» на счёт 2-4-6, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

5. «Поворот» - и.п.: сидя ноги на ширине плеч, руки за головой; поворот вправо, выпрямиться, повернуться влево, выпрямиться. Повторить 2-4 раза.

6. «Семафор». и. п.: - сидя на коврике; ноги сдвинуты вместе. Поднять руки в стороны (вдох), медленно опустить их вниз (длительный выдох), одновременно произносить: «С-с». Повторить 2-4 раз.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1 мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин.

## Гимнастика после сна № 14.

1. «Прогнись» - и.п.: - лёжа на животе; поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе; задержаться в этом положении 2-4, вернуться в и.п.

Руки на поясе, спинкой прогнись - Сколько надо задержусь.

2. «Кулачки» - и.п.: - лёжа на животе; поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперед; сжимать и разжимать кулаки на счёт 2-4, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

3. «Гибкая кошечка» - и.п.: стоя на четвереньках; согнуть руки в локтях, прогнуться, подбородком тянуться к полу с продвижением вперед; выпрямляя руки, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

4. «Тянемся – потянемся» - и.п.: - стоя на четвереньках; поднять прямую левую ногу назад, прямую правую руку – вперед, потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; голову не опускать. Смотреть на руку, вернуться в и.п.; тоже – правой ногой и левой рукой. Повторить 2-4 раза.

5. И.п.: - махом рук сесть по – турецки, руки за голову – вверх – за голову, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

6. «Трубач». И. п.: - сидя на полу; кисти сложены «трубочкой» и приставлены к губам. Медленно выдыхая, громко произносить: «П-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин.

## Гимнастика после сна № 15.

1. Поочередное поднятие ног – и.п.: лёжа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук; поднимать ноги поочередно, не отрывая туловища от пола. Повторить 4 раза каждой ногой.

2. «Лежа на боку» - лёжа на боку, левая нога полусогнута, правая – выпрямлена, левая рука под головой, правая – в упоре перед грудью; поднять правую ногу вверх, задержаться в этом положении на счет 2-4-6- 8, вернуться в и.п.; то же на другом боку. Повторить 2 раза.

3. «Подъемный кран» - и.п.: полулежа на спине, опираясь на предплечья сзади; поднять прямую ногу вверх, удержать её на счёт 2-4-6-8, опустить; то же – другой ногой. Повторить 2-4 раза каждой ногой.

4. «Потянись» - и.п.: - сидя на коленях, руки на поясе, плечи расправлены, спина прямая; вытягивая руки вверх (в «замок»), встать на колени, потянуться всем туловищем вверх, вернуться в и.п., расслабиться. Повторить 2 раза.

5. «Силачи» - сидя ноги по – турецки, руки к плечам, кисти в кулак; свести локти вперед, крепко сжать кулаки, мышцы напрячь, вернуться в и.п., расслабиться.

Повторить 4-6 раз.

6. «Каша кипит» - сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот— выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин.



## Гимнастика после сна № 16.

1. Прогнись» - и.п.: - лёжа на животе; поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе; задержаться в этом положении 2-4, вернуться в и.п. Руки на поясе, спинкой прогнись - Сколько надо задержусь.
2. Поочередное поднимание ног – и.п.: лёжа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук; поднимать ноги поочередно, не отрывая туловища от пола. Повторить 4 раза каждой ногой.
3. «Гибкая кошечка» - и.п.: стоя на четвереньках; согнуть руки в локтях, прогнуться, подбородком тянуться к полу с продвижением вперёд; выпрямляя руки, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
4. «Подъемный кран» - и.п.: полулежа на спине, опираясь на предплечья сзади; поднять прямую ногу вверх, удержать её на счёт 2-4-6-8, опустить; то же – другой ногой. Повторить 2-4 раза каждой ногой.
5. И.п.: - махом рук сесть по – турецки, руки за голову – вверх – за голову, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.
6. «Ёжик» - Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный через открытые губы. Повторить 4-6 раз.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1 мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин.

## Гимнастика после сна № 17.

1. «Кулачки» - и.п.: - лёжа на животе; поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперед; сжимать и разжимать кулаки на счёт 2-4, вернуться в и.п.

Повторить 2-4 раза.

2. «Лёжа на боку» - лёжа на боку, левая нога полусогнута, правая – выпрямлена, левая рука под головой, правая – в упоре перед грудью; поднять правую ногу вверх, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6- 8, вернуться в и.п.; то же на другом боку. Повторить 2 раза.

3. «Силачи» - сидя ноги по – турецки, руки к плечам, кисти в кулак; свести локти вперед, крепко сжать кулаки, мышцы напрячь, вернуться в и.п., расслабиться.

Повторить 4-6 раз.

4. «Потянись» - и.п.: - сидя на коленях, руки на поясе, плечи расправлены, спина прямая; вытягивая руки вверх (в «замок»), встать на колени, потянуться всем туловищем вверх, вернуться в и.п., расслабиться. Повторить 2 раза.

5. «Тянемся – потянемся» - и.п.: - стоя на четвереньках; поднять прямую левую ногу назад, прямую правую руку – вперед, потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; голову не опускать. Смотреть на руку, вернуться в и.п.; то же – правой ногой и левой рукой. Повторить 2-4 раза.

6. «Часики» - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить; размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1 мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин.