

**КАРТОТЕКА
ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ
СНА**

Комплекс I

1. Гимнастика в постели:

1. «Потягивание». Потягушки, потянулись! (поднимаем руки вверх в положении лёжа)
Поскорей, скорей проснулись!
День настал давным-давно, (поднимаем ноги вверх по очереди в положении лёжа)
Он стучит в твоё окно!
2. «Мы себя любим» 4-6 раз.
-руки в стороны
-руки скрестно на груди
3. Нарядили ножки
В новые сапожки! 4-6 раз.
(поднимание ног, поглаживание голеностопной части)
4. «Натянутые носки» 4-6 раз
- тянуть носки к рукам, ноги не поднимать

2. Ходьбы по корригирующим дорожкам.

3. Упражнения с мячиками су-джок.

«Овощи»

У девчушки Зиночки овощи в корзиночке,
Дети делают ладошку «корзиночкой» и катают шарик
Вот пузатый кабачок положила на бочок,
Перец и морковку уложила ловко,
Помидор и огурец.
Дети одевают колечко на пальцы, начиная с большого.
Наша Зина – молодец!
Показывают большой палец

Комплекс II

1. Гимнастика в постели:

1. «Потягушки».
Это кто уже проснулся? (тереть глазки кулочками)
Кто так сладко потянулся? (потянуться, подняв руки вверх)
Потягушки – потягушки – потягушечки! (потянуться вверх одной рукой, другой).
2. «Мы себя любим» 4-6 раз.
-руки в стороны
-руки скрестно на груди
- 3 «Прятки» 4-6 раз
- руки над головой в замок, локти разведены
- поднять голову, сомкнуть локти
- 4 «Вдох – выдох» 4-6 раз
- вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.
То же с левой ногой.

2. Ходьбы по корригирующим дорожкам.

3. Кинезиологические упражнения

«Колечко».

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

4. Дыхательная гимнастика.

«Свеча».

И.п.: о.с., руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

Комплекс III

1. Гимнастика в постели:

1. «Потягивание» 4-6 раз
Лёжа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперёд; выдох.
2. «Поймай комарика».
Лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой.
3. Сшил же нашей кошке
Красные сапожки!
(поочередное поднимание ног, поглаживание руками)
4. «Коробочки» 4-6 раз.
Оторвать голову от опоры, обхватить колени.

2. Ходьбы по корригирующим дорожкам.

3. Пальчиковая гимнастика

«Компот»

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много. Вот!
(левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают»)
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить.
Отожмём лимонный сок,
Слив положим и песок.
(загибают пальчики по одному, начиная с большого)
Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ. *(опять «варят» и «мешают»)*

Комплекс IV

1. Гимнастика в постели:

1. «Потягивание».
Упражнение на расслабление мышц лица «Лягушка» (показать движение губами, соответствующие артикуляции звука «И»)
Мы весёлые лягушки,
Тянем губы прямо к ушкам!
2. «Мотаем нитки». 3-4 раза
- руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками
3. «Вдох – выдох» 4-6 раз
Вдох поднять ноги, выдох – опустить
4. Есть у кошки лапки,
Лапки, цап – царапки!
(сгибание – разгибание кистей рук) 4-6 раз

2. Ходьбы по корригирующим дорожкам.

3. Упражнения с мячиками су-джок.

«Поздняя осень».

Солнышко греет уже еле – еле, перелетные птицы на юг улетели,
Голы деревья, пустыньны поля,
Первым снежком принакрылась земля.
Река покрывается льдом в ноябре –
Поздняя осень стоит на дворе.
Дети катают Су – Джок между ладонями.

4. Дыхательная гимнастика.

«Ворона».

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

Комплекс V

1. Гимнастика в постели:

1. «Пробудка»
«Вы проснулись?» - «Да»
«Улыбнулись?» - «Да»
«Потянулись?» - «Да»
«С боку на бок повернулись» - повороты
«Ножками подвигаем» (вдох –поднять правую ногу, выдох – согнуть. Тоже с левой ногой)
2. «Греем ручки» 4-6 раз
Лёжа , руки вдоль туловища, повороты кистей рук.
3. «Горка» 4-6 раз
Лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены.
- согнуть ноги в коленях – «горка».
4. «Натянутые носки» 4-6 раз
Тянуть носки к рукам, ноги не поднимать.

2. Ходьбы по корригирующим дорожкам.

3. Гимнастика

Раз - подняться, потянуться.

Два - согнуться, разогнуться.

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире.

Пять - руками помахать.

Шесть – тихонько подышать.

4. Кинезиологические упражнения

«Домик-ёжик-замок».

«Домик» (пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить). «Ёжик» (поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой). «Замок» (ладони прижать друг к другу, пальцы переплести)

Комплекс VI

1. Гимнастика в постели:

1. «Просыпашки»
«Петушок пропел «Пора!» просыпайся детвора!»
- поднять левую руку и ногу вверх, опустить
-поднять правую руку и ногу вверх, опустить
2. «Ёжик».
Лёжа на спине, руки вдоль туловища.
Повороты головы влево, вправо.
С каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом.
3. «Кошечка спит»
Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги подтянуть к животу.
4. «Коробочка» 4-6 раз
Руки в стороны; оторвать голову от опоры, обхватить колени руками и подтянуть к груди

2. Ходьбы по корригирующим дорожкам.

3. Пальчиковая гимнастика

«Сидит белка на тележке»

Сидит белка на тележке,

Продаёт она орешки.

(хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно)

Лисичке-сестричке, Мишке толстопятому,

Воробью, синичке, Зайншке усатому.

(загибают по одному пальчику, начиная с большого)

Кому в платок,

Кому в зобок,

Кому в лапочку.

(хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно)

Комплекс VII

1. Гимнастика в постели:

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки.

1. Поворот головы вправо, влево 4-6 раз
2. Лёгкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
3. Сгибание обеих ног с обхватом коленей с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

2. Ходьбы по корригирующим дорожкам.

3. Упражнения с мячиками су-джок.

«Посуда».

Девочка Иринка порядок наводила.

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Девочка Иринка кукле говорила .

« Салфетки должны быть в салфетнице,

Масло должно быть в масленке, хлебушек должен быть в хлебнице,

А соль , конечно, в солонке !»

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

4. Дыхательная гимнастика.

«Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

Комплекс VIII

1. Гимнастика в постели:

1. «Ветерок».

Лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Повороты головы вправо, влево. Звукоподражание «фуу – у- у» 4-6 раз.

2. «Полёт ветерка»

Развести руки в стороны. 4-6 раз

3. «Ветерок играет» 4-6 раз

Поднять правую ногу, затем левую.

4. «Ветерок ласкает»

Поглаживание рук, ног.

2. Ходьбы по корригирующим дорожкам.

3. Гимнастика

Я мороза не боюсь...

Я мороза не боюсь,

(Шагаем на месте)

С ним я крепко подружусь.

(Хлопаем в ладоши)

Подойдет ко мне мороз,

(Присели)

Тронет руку, тронет нос

(Показали руку, нос)

Значит надо не зевать,

(Хлопаем в ладоши)

Прыгать, бегать и играть

(прыжки на месте)

4. Кинезиологические упражнения

«Флажок-рыбка-лодочка».

«Флажок» (ладонь ребром, большой палец вытянут). «Рыбка» (пальцы вытянуты и прижаты друг к другу, указательный палец опирается на большой палец). «Лодочка» (обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладони)

Комплекс XI

1. Гимнастика в постели:

5. «Потягивание». Потягушки, потянулись! (поднимаем руки вверх в положении лёжа)
Поскорей, скорей проснулись!
День настал давным-давно, (поднимаем ноги вверх по очереди в положении лёжа)
Он стучит в твоё окно!
6. «Мы себя любим» 4-6 раз.
-руки в стороны
-руки скрестно на груди
7. Нарядили ножки
В новые сапожки! 4-6 раз.
(поднимание ног, поглаживание голеностопной части)
8. «Натянутые носки» 4-6 раз
- тянуть носки к рукам, ноги не поднимать

2. Ходьбы по корригирующим дорожкам.

3. Упражнения с мячиками су-джок.

«Зимние забавы»

Что зимой мы любим делать .

Дети катают Су – Джок между ладонями.

В снежки играть, на лыжах бегать,

На коньках по льду кататься, вниз с горы на санках мчаться.

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

4. Дыхательная гимнастика.

«Надуй шарик»

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух

Комплекс X

1. Гимнастика в постели:

4. «Потягушки».
Это кто уже проснулся? (тереть глазки кулочками)
Кто так сладко потянулся? (потянуться, подняв руки вверх)
Потягушки – потягушки – потягушечки! (потянуться вверх одной рукой, другой).
5. «Мы себя любим» 4-6 раз.
-руки в стороны
-руки скрестно на груди
- 5 «Прятки» 4-6 раз
- руки над головой в замок, локти разведены
- поднять голову, сомкнуть локти
- 6 «Вдох – выдох» 4-6 раз
- вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.
То же с левой ногой.

2. Ходьбы по корригирующим дорожкам.

3. Гимнастика

«А в лесу растёт черника»

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже присесть.

(Приседания.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

(Ходьба на месте.)

4. Пальчиковая гимнастика «Мы по городу шагаем»

Мы по городу шагаем,

Много видим, называем:

(«шагают» пальчиками по столу)

Светофоры и машины,

Ярмарки и магазины,

Скверы, улицы, мосты,

И деревья, и кусты.

(загибают поочередно пальчики, начиная с большого)

