

Картотека гимнастики после сна  
(составила воспитатель МБДОУ № 45 Ткачук А.А.)

Сентябрь

Комплекс 1 «Малыши-крепыши»

Малыши – крепыши ходьба на  
Вышли по - порядку.месте  
Малыши – крепыши  
Делают зарядку. руки в стороны, согнув в локтях)  
Руки вверх, руки вниз, Дружно наклонились. (коснуться ладонями коленей)  
Еще раз, еще раз, повторить  
Ровно распрямились.  
Влево, вправо поворот руки на  
В стороны посмотрим. поясе  
Еще раз, еще раз, повторить  
В стороны посмотрим.  
Вот так, вот так ходьба  
Дружно мы шагаем! На месте  
Вот так, вот так встать на носки  
Дружно подрастает! (руки вверх, потянуться)

Комплекс 2 «Ожившие игрушки»

- 1.«Мячики».  
И.п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки внизу.  
Прыжки на 2-х ногах возле кровати.
2. «Мишки».  
И.п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки внизу, тело наклонено вперед.  
Переваливаться с ноги на ногу.
3. «Куколки».  
И.п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти рук слегка в стороны.  
Кружение на месте.
4. «Лошадки».  
И.п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях держат воображаемые вожжи.  
Бег на месте, высоко поднимая колени.
- 5.«Паровозик».  
И.п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.  
Ходьба на месте с попеременными движениями руками, согнутыми в локтях, и произношением «чух-чух-чух».
- 6.Ходьба на месте обычная, выход из спальни босиком.
7. Ходьба по ребристой доске в групповой комнате.

Октябрь

Комплекс 3 «На море»

«Пловцы».  
И.п.: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох - поднять левую руку. Выдох - мах левой рукой вперед.  
То же правой рукой.  
«Какое море большое»  
И.п.: то же. Вдох - руки через стороны, вверх, подняться на носки. Выдох, руки вниз, опуститься на стопу.  
«Чайки ловят рыбу в воде».  
И.п.: то же. Наклон туловища вперед, руки в стороны, вернуться ви.п. «Волны»  
И.п.: то же. 1 - подняться на носки потянуться вверх за рукам. 2 – присесть, сгруппироваться.  
«Морской конек».

И.п.: стоя, руки перед грудью, согнуты в локтях, держат «уздечку». Поскоки с ноги на ногу, высоко поднимая колени.

#### Комплекс 4 «Дары природы»

1.«Срываем яблочко».

И.п.: лежа на спине в кровати, руки вдоль туловища.

Медленно поднять руки вверх над головой, потянуть руки и носки ног, вернуться в и. п.

2.«Собираем ягоды».

И.п.: сидя в кровати, ноги прямые.

Коснуться руками пальцев ног, вернуться в и. п.

3.«Морковка».

И.п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки внизу.

Наклоны туловища вперед, руками имитировать «вырывание морковки».

4.«Большой арбуз».

И.п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклоны туловища вправо – влево.

5.«Грибы».

И.п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки внизу.

Присесть на корточки, постучать по полу.

6.Ходьба на месте обычная, выход из спальни босиком.

7.Ходьба с перешагиванием через предметы в групповой комнате.

#### Ноябрь

#### Комплекс 5 «Медвежата»

Вот мишутка наш идет,

Никогда не упадет.

Топ-топ, топ-топ,

Топ-топ, топ-топ.

(ходьба на месте)

Мед медведь в лесу нашел –

Мало меду, много пчел. (махи руками).

Мишка по лесу гулял,

Музыканта повстречал.

Он поет под кустом.

Были медвежатами,

Станьте же ребятами.

#### Комплекс 6 «Забавные котята»

1. «Котята просыпаются».

И.п.: лежа на спине в кровати, руки вдоль туловища.

Медленно поднять руки вверх над головой, потянуть руки и носки ног, вернуться в и. п.

2. «Котята потягиваются».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Приподнять и потянуть правую ногу, опустить, затем приподнять и потянуть левую ногу, опустить.

3. «Котята ищут маму - кошку».

И.п.: лежа на спине в кровати, руки вдоль туловища.

Повороты головой вправо – влево.

4. «Котята сердятся».

И.п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки внизу.

Нагнуться вперед, вытянуть руки, показать «коготки», сказать «ш-ш».

5. «Котята веселятся».

И.п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклонить голову влево, сказать «мур», вернуться в и. п., наклонить голову вправо, сказать «мяу», вернуться в и. п.

6.Ходьба на месте обычная, выход из спальни босиком.

7. Ходьба на носочках по групповой комнате.

## Декабрь

### Комплекс 7 «Снежинки»

1. «Снежинки просыпаются»

И. п.: лежа на спине в кровати, руки вдоль туловища.

Повороты головы влево – вправо.

2. «Снежинки-пушинки»

И. п.: лежа на спине в кровати, руки вытянуты вдоль туловища.

Согнуть ноги в коленях и помахать ими в воздухе.

3. «Снежинки - балеринки»

И. п.: стоя возле кровати, руки в стороны.

Повороты туловища влево - вправо с вращением кистей.

4. «Снегопад»

И. п.: стоя возле кровати, руки в стороны.

Медленно присесть, вернуться в и. п.

5. «Танец снежинок»

И. п.: стоя возле кровати, руки в стороны.

Кружение на месте на носочках.

6. Ходьба на месте обычная, выход из спальни босиком.

7. Ходьба по «дорожкам здоровья» в групповой комнате.

### Комплекс 8 «Хлопушки»

«Хлопушки».

И.п.: стоя, руки вдоль тела. 1 - хлопок впереди, 2 - хлопок внизу за телом, 3 – впереди, 4 - сгибая руки, хлопок за головой.

«Хлопушки».

И.п.: стоя, руки на поясе. Наклон вперед, хлопок ладонями по коленям, вернуться в и. п.

Поочередное поднятие прямых ног. Вернуться в и.п. «Прыгаем хлопая».

И.п.: стоя, руки вдоль тела. Прыжок, руки через стороны поднять в вверх, хлопок в ладоши.

Вернуться в и.п.

## Январь

### Комплекс 8 «Ладочки»

1. «Дружные ладошки».

И. п.: лежа на спине в кровати, руки вдоль туловища.

Потянуть носки вперед, руки отвести назад и хлопнуть ладошками.

2. «Покажи ладошки».

И. п.: стоя возле кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Вытянуть руки ладошками вперед, сказать: "Вот!".

3. «Хлопни в ладошки».

И. п.: стоя возле кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть, хлопнуть в ладошки, встать.

4. «Поиграем пальчиками».

И. п.: стоя возле кровати, ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед.

Сжимать и разжимать кулачки.

5. «Достань ладошками до колен».

И. п.: стоя возле кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклониться вперед, хлопнуть ладошками по коленкам, выпрямиться.

6. Ходьба на месте обычная, выход из спальни босиком.

7. Ходьба на пятках по групповой комнате.

### Комплекс 9 «Теремок»

- 1.«Мышка-норушка».  
И.п.: лежа на спине в кровати, руки вдоль туловища.  
Медленно поднять руки вверх над головой, потянуть руки и носки ног.
2. «Лягушка-квакушка».  
И.п.: лежа на спине в кровати, руки вдоль туловища.  
Повороты головой вправо – влево, произносятся «ква-ква».
3. «Зайчик-попрыгайчик».  
И. п.: стоя возле кровати, руки перед грудью.  
Прыжки на 2-х ногах на месте.
4. «Лиса-всему лесу краса».  
И. п.: стоя возле кровати, руки в стороны.  
Кружение на месте на носочках.
5. «Волчок-серый бочок».  
И. п.: стоя возле кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены.  
Наклон вперёд, руки вперёд, произносятся «ры-ры-ры».
- 6.Ходьба на месте обычная, выход из спальни босиком.
7. Ходьба по «дорожкам здоровья» в групповой комнате.

### Февраль

### Комплекс 10 «Солдатская зарядка»

- 1.«Собираемся на задание».  
И.п.: лежа на спине в кровати, руки вдоль туловища.  
Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"
2. «Парашютисты».  
И.п.: лежа на спине в кровати, руки вдоль туловища.  
Поочерёдно поднимать руки и ноги.
- 3.«Маскировка».  
И.п.: лежа на спине в кровати, руки вдоль туловища.  
Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.
- 4.«Разведчики».  
И.п.: лежа на спине в кровати, руки вдоль туловища.  
Повороты со спины на живот и обратно.
- 5.«На параде».  
И.п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки внизу.  
Ходьба на месте с высоким подниманием ног, руки прижаты к туловищу, с произношением «ура-а-а».
- 6.Ходьба на месте обычная, выход из спальни босиком.
- 7.Ходьба по «дорожкам здоровья» в групповой комнате.

### Комплекс 11 «Мой город»

- 1.«Красивые улицы».  
И.п.: стоя возле кровати, руки на поясе.  
Выставить правую ногу вперёд, в и.п., затем назад, в и.п. То же левой ногой.
- 2.«Высокие дома».  
И.п.: стоя возле кровати, руки на поясе.  
Подскоки на месте.
- 3.«Детская площадка».  
И. п.: стоя возле кровати, руки в стороны.  
Кружение на месте на носочках.
- 4.«Магазин игрушек».  
И.п.: стоя возле кровати, руки на поясе.  
Наклоны влево - вправо, вперед – назад.

5.«Пробежка по стадиону».

И. п. – стоя возле кровати, ноги чуть расставлены, руки согнуты в локтях.

Бег на месте с высоко поднятыми коленями.

6.Ходьба на месте обычная, выход из спальни босиком.

7.Ходьба с перешагиванием через предметы в групповой комнате.

### Март

#### Комплекс12 «Цветочек»

1. «Спал цветок»

И.п.: сидя возле кровати на корточках.

Руки вместе под щекой, голова наклонена.

2. «И вдруг проснулся»

И. п.: сидя возле кровати на корточках.

Медленно встать, опустить руки через стороны.

3. «Больше спать не захотел»

И. п.: стоя возле кровати.

Повороты головы вправо-влево.

4. «Потянулся, улыбнулся»

И. п.: стоя возле кровати.

Потянуться, улыбнуться.

5. «Взвился вверх и полетел»

И. п.: стоя возле кровати.

Прыжки на месте на 2-х ногах.

6.Ходьба на месте обычная, выход из спальни босиком.

7. Ходьба по «дорожкам здоровья» в групповой комнате.

#### Комплекс 14«Птицы»

«Птицы прилетели».

И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Руки через стороны вверх, вернуться ви.п.

«Утки ныряют».

И.п.: стоя, руки к плечам. Наклон вниз, руки отвести назад, вернуться ви.п.

«Ласточка летит».

И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой. Встать, отвести руки назад, прогнуться, вернуться ви.п.

«Цапля».

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Поочерёдное поднятие ног.

### Апрель

Комплекс 15 «Лесные приключения»

«Елочки большие и маленькие».

И. п.: стоя, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем

выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх. Вернуться в и. п.

«Белочки на веточках». И. п.: то же. Повороты с пружинкой.

«Лисичка». И.п.: стоя, руки вдоль туловища. Попеременно отставлять правую (левую) ногу в сторону, руки вверх. Вернуться в и.п.

«Благородные олени». И.п.: стоя, руки на поясе. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

Комплекс 16 «Пробуждение солнышка»

«Солнышко смеется». И.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

«Я – большое солнышко». И.п.: стоя, руки вдоль тела. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки, вернуться ви.п.

«А под солнышком таким веселей живется». И. п.: стоя, руки на поясе. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону

## Май

### Комплекс 16 «Лето»

Светит солнце ярко,  
Стало жарко-жарко.  
Бабочки проснулись,  
Детки улыбнулись.

«Загораем»

И. п.: лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги.

«Покувыркаемся в траве».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад.

«Ласточка».

И.п.: лежа на животе, руки вдоль тела, ноги вместе. Приподнять плечи, голову, руки развести в стороны, ладонями вверх. Вернуться в и.п..

«Выгляни в окошко».

И.п.: сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз. Разведение согнутых рук в стороны. Вернуться в и.п..

«Радуга».

И.п.: сидя, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

«Бабочка».

И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Развести колени в стороны, вернуться в и.п.

### Комплекс 17 «Здравствуй солнышко»

Смотрит солнышко в окошко  
Будит славных всех ребят,  
Улыбнулось оно Кате, Насте, Вове  
Кто ещё проснулся?  
Хорошенько потянулся! (движения по тексту)  
Разбудим нашу грудку.  
Я в ладоши хлопаю и ногами топаю  
. Ручки разотру, тепло сохраню.  
Ладошки, ладошки,  
Утюжки – недотрожки,  
Вы погладьте ручки,  
Чтоб играли лучше.  
Вы погладьте ножки,  
Чтоб бегали по дорожке.