

**КАРТОТЕКА**  
ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА  
ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ



**ВОСПИТАТЕЛЬ: РАЗВодОВА И.**

**С.ЗЫКОВО, 2019г.**

## СЕНТЯБРЬ

### Комплекс №1. «Во саду ли, в огороде».

№	Название упражнения	описание
1.	Кругла, рассыпчата, бела. На стол она с полей пришла. Ты посоли ее немножко. Ведь, правда, вкусная... <b>(картошка)</b>	И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног.
2.	Щеки розовые, нос белый, В темноте сижу день целый, А рубашка зелена. Вся на солнышке она. <b>(Редиска)</b>	И.п.- то же. 1-сворачиваются в «клубочек», обхватывая колени руками; 2-возвращаются в и.п.
3.	Зеленый, гладкий молодец. Лежит на грядке... <b>(огурец).</b>	И.п.- лежа на животе, вытягивают руки вперед. 1-3-тянуться за руками, напрягая все мышцы, оттягивая носки; 4-и.п.
4.	На земле трава, Под землей алая голова. <b>(Свекла).</b>	И.п.- лежа на животе, руки под грудью. 1-поднимают вверх корпус и голову, опираясь ладонями в кровать. 2-и.п.
5.	Подставив солнышку бочок, Лежит на грядке... <b>(кабачок).</b>	И.п.- лежа на животе, руки вверх. Перекаты с живота на спину и обратно.
6.	Расколослся тесный домик На две половинки, И посыпались оттуда Бусины- дробинки. <b>(Горох).</b>	И.п.- сидя в кровати хлопают в ладошки.

## Комплекс № 2 «Мы проснулись».

№	Название упражнения	описание
1.	Наконец – то мы проснулись,	И.п.- лежа на спине, дети потирают глаза кулачками.
2.	Сладко, сладко потянулись,	Потягиваются.
3.	Чтобы сон ушел, зевнули,	Дети зевают
4.	Головой слегка тряхнули.	Покачивают головой из стороны в сторону.
5.	Плечи поднимали,	Поднимают плечи.
6.	Ручками махали,	Поднятыми перед грудью руками делают «ножницы».
7.	Коленки сгибали,	Согнуть ноги в коленях.
8.	К груди прижимали.	Обхватить руками коленки, прижать к груди.
9.	Носочками подвигали,	Носки на себя, от себя поочередно.
10	Ножками подрывали.	Вытянуть ноги, потрясти ими.
11.	Не хотим мы больше спать	Развести в стороны руки.
12.	Будем весело играть.	Хлопки в ладоши.

## ОКТАБРЬ

### Комплекс № 3 «Прогулка в лес».

№	Название упражнения	описание
1.	«Потягушки».	И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2.	«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).	И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- сесть с прямыми ногами, руки к носкам, 2- и.п.
3.	«Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».	И.п.-стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-наклон туловища вперед, 2- и.п.
4.	«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».	И.п.- стоя возле кровати,руки в стороны, 1-наклон туловища вправо, 2- И.п 3-наклон туловища влево. 4-и.п.
5.	«Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).	И.п.-стоя возле кровати , руки за голову, 1-подняться на носки, 2-и.п. 3- присесть. 4- и.п.
6.	«Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).	И.п.-стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-руки через стороны вверх, подняться на носки, 2-и.п.

## Комплекс № 4 «Осень».

№	Название упражнения	описание
1.	«Осенняя туча»	И.п.- лежа на спине. Дети хмурятся, мышцы лица сначала напрягаются, затем расслабляются.
2.	«Листья падают»	И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-Поднять руки перед грудью, отвести в стороны, опустить. 2-Поднять руки перед грудью, опустить вдоль туловища.
3.	«Тепло – холодно»	И.п. – лежа на спине, руки в стороны. «холодно» -дети поднимают ноги, согнутые в коленях, и обхватывают их руками. «тепло»- возвращаются в и. п
4.	«Замерзли»	И.п. – лежа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая – вдоль туловища. 1-Поднять одновременно левую ногу и левую руку. 2-Вернуться в и. п. То же правой ногой и рукой.
5.	«Выглянуло солнышко»	И.п. – сидя на кровати, ноги согнуты в коленях, голова опущена. 1- ноги вытянуть, поднять голову, улыбнуться. 3- и.п.

## НОЯБРЬ

### Комплекс № 5 «Лесные приключения» (часть первая).

№	Название упражнения	описание
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.	«Любопытные вороны»	И п-: сидя на коленях. 1-Встать на колени, руки развести в стороны, делать взмахи, сказать «карр».
4.	«Белочки на веточках»	И.п.- стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
5.	«Благородные олени»	И.п.- то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

### Комплекс № 6 «Лесные приключения» (часть вторая).

№	Название упражнения	описание
1.	«Медведь в берлоге»	И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2.	«Зайчишки – трусишки»	И.п.-то же. 1- Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; 2- и.п. - «показались».
3.	«Волчек-серый бочок»	И.п.-стоя на четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.
4.	«Лисичка-сестричка»	И.п.- стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.
5.	«Елочки большие и маленькие»	И.п.-то же, руки на поясе. 1-Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; 2- выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

## ДЕКАБРЬ

### Комплекс № 7 «Снежинки»( часть первая).

№	Название упражнения	описание
1.	«Снежинки просыпаются»	И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево- вправо.
2.	«Снежинки пушинки»	И.п.-то же 1- развести руки и ноги в стороны, 2-и.п.
3.	«Снежинки-балеринки»	И.п.-стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты 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 № 8 «Снежинки» ( часть вторая).

№	Название упражнения	описание
1.	«Снежинки просыпаются»	И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево- вправо.
2.	«Снежок»	И.п.-сидя на кровати; ноги согнуть в коленях и обхватить руками, голову опустить; 1-выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову поднять. 2-и.п.
3.	«Снежинки-самолетики»	И.п.-сидя на коленях, руки опущены. 1-приподняться на коленях, руки в стороны. 2-и.п.
4.	«Метель»	И.п.- стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».
5.	«Снегопад»	И.п.-стоя возле кровати, руки в стороны. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

## ЯНВАРЬ

### Комплекс № 9 «Игрушки».

№	Название упражнения	описание
1.	«Ванька-встанька»	И.п.- лежа на спине. 1- поворот направо всем туловищем. 2- вернуться в и.п. То же в другую сторону
2.	«Хлопушки».	И.п.- лежа на спине. 1- согнутую в колене правую ногу поднять вверх, выполнить под ней хлопок. 2- и.п. То же другой ногой.
3.	«Машина».	И.п.- лежа на спине. 1- вращательные движения руки перед грудью (завелся мотор). 2-3- вращательные движения ногами «велосипед», 4- и.п.
4.	«Барабан».	И.п.- лежа на спине, ноги согнутые в коленях. 1- ударить кулачком правой руки по кровати. 2- ударить кулачком левой руки по кровати. 3- топнуть пяткой правой ноги по кровати. 4- топнуть пяткой левой ноги по кровати.
5.	«Буратино».	И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- одновременно поднять руки и ноги. 2- и.п.



## Комплекс № 10 «Спортсмены».

№	Название упражнения	описание
1.	«Штангисты»	И.п.-лежа на спине, руки к плечам, 1-вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки, 2-вернуться в и. п..
2.	«Футболисты»	И.п.-лежа на спине, колени подтянуты к животу, 1-2-бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, 3-двумя ногами сразу.
3.	«Гребцы»	И.п.-сидя, ноги врозь, руки к плечам, 1-наклониться, дотянуться руками до носков ног, 2- и. п.
4.	«Велосипедисты»	И.п.-лежа на спине, ноги поднять вверх. Сгибать и разгибать колени,стараясь делать ногами круговые движения.
5.	«Яхтсмены»	И.п.-лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок, 1- прогнуться, сцепленные руки поднять как можно выше – парус 2- и.п.

## ФЕВРАЛЬ

### Комплекс № 11 «Самолеты».

№	Название упражнения	описание
1.	Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.	И.п.- сидя «по- турецки». Смотреть вверх, не поднимая головы и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).
2.	Правое крыло отвел, Посмотрел.	И.п. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же в левую сторону.
3.	Левое крыло отвел Поглядел.	И.п. то же. Отвести левую руку в сторону( следить взглядом).
4.	Я мотор завожу И внимательно гляжу.	И.п. то же. Делать вращательные движения руками перед грудью.
5.	Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.	И.п.- стоя на коленках, руки в стороны. Покачивания прямыми руками.

## Комплекс № 12.

№	Название упражнения	описание
1.	«Потягушки»	И.п.-лежа на спине, руки вытянуты вверх. 1- прижать подбородок к груди, носки на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками- в противоположную. 2- и.п.
2.		И.п.- лежа на спине, руки вдоль тела. 1-поднять голову, носки- на себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов. 2-и.п.
3.		И.п.- лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. 1- поднять голову и плечевой пояс, руки- «крылышки»; задержаться в этом положении на 5 счетов. 2- и.п.
4.		И.п.- то же. Поднимать ноги поочередно не отрывая таза от кровати.
5.		И.п.- лежа на спине. Руки вдоль тела. 1- руки развести в стороны (вдох), 2- руки скрестить на груди( выдох).

## МАРТ

### Комплекс № 13 «Весна».

№	Название упражнения	описание
1.	Мишка вылез из берлоги	Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону
2.	Огляделся на пороге.	поворот головы вправо, влево
3.	Потянулся он со сна К нам опять пришла весна	Руки вверх – потянулись
4.	Чтоб скорей набраться сил, Он ногами покрутил	Движение «велосипед»
5.	Наклонился взад-вперед,	Наклоны из положения лежа
6.	И ногами еле-еле Он выходит за порог.	Дети встают с кроватей.
7.	По лесу медведь идет, Это мишка ищет мед.	Идут «Медвежьим» шагом, наклоняются ( ищут мед)

## Комплекс № 14 «Превращения»

№	Название упражнения	описание
1.	«Панда»	И.п.-лежа на спине. Подтянуть колени к животу, обхватить руками, нагнуть голову, перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве
2.	«Крокодил»	И.п.- лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком. Поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть.
3.	«Обезьянка»	И.п.-лежа на спине. Поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево.
4.	«Жираф»	И.п.-стоя на четвереньках. Поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой.
5.	«Змея»	И.п.- лежа на животе. Поднять на вытянутых руках голову, плечи, гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш»

## АПРЕЛЬ

### Комплекс № 15 «Капля».

№	Название упражнения	описание
1.	Капля первая упала – кап!	И.п.- Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.
2.	И вторая прибежала – кап!	То же проделать другой рукой.
3.	Мы на небо посмотрели, Капельки «кап-кап» запели.	И.п.- то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.
4.	Намочились лица. Мы их вытирали.	И.п.- то же. Вытереть лицо руками.
5.	Туфли, посмотрите, мокрыми стали.	И.п.- о.с. (возле кроваток) Показать руками, посмотреть вниз.
6.	Плечами дружно поведём И все капельки стряхнём.	И.п.- о.с. Поднять и опустить плечи.
7.	От дождя убежим.	И.п.- о.с. Бег на месте.
8.	Под кусточком посидим.	И.п.- о.с. Приседания.

### Комплекс № 16 «Солнечные зайчики».

№	Название упражнения	описание
1.	Встало солнышко с утра	И.п.- лежа на спине. Соединить кончики пальцев рук, изображая шар, поднять руки вверх.
2.	Детям тоже встать пора!	И.п.- лежа на спине. Развести руки в стороны.
3.	Ручки к солнышку протянем, С лучиками поиграем.	И.п.- лежа на спине. Руки поднять вверх, «фонарики».
4.	Вдруг сквозь наши пальчики К нам прискачут зайчики.	И.п.- лежа на спине. Смотреть сквозь пальцы.
5.	Солнечные, не простые, зато скачут как живые:	И.п.- сидя в кроватке. Пальцы сжать в кулачки, указательный и средние пальцы вверх – ушки, пошевелить ими.
6.	По лобик у височкам, по носику, по щечкам . По плечикам, по шейке, и даже по коленкам!	И.п.- то же. Легко постукиваем кончиками пальцев.
7.	Ладонками мы хлопали и	И.п.- то же.

	зайчиков хватали,	Похлопать в ладошки.
8.	Но к солнышку лучистому Зайчишки ускакали!	И.п.- то же. Руки поднимаем вверх, вращаем кистями- «фонарики».

## МАЙ

### Комплекс 17 «Насекомые».

№	Название упражнения	описание
1.	«Стрекоза»	И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, 2-и. п.
2.	«Кузнечик»	И.п.-лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч. 1-поднять правую прямую ногу вверх, опустить. 2-то же левой ногой.
3.	«Божья коровка».	И.п.-стоя на коленках. 1-Сесть на пятки, наклон вперед, лицом коснуться колен, руки отвести назад, 2-и.п.
4.	«Паутинка»	«Паутинка» — дыхательное упражнение Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот.
5.	«Паучок»	И.п.-сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади. Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед назад, передвигая руки и ноги.
6.	«Скорпиончик»	И.п.-лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове.

## Комплекс 18 «Забавные художники».

№	Название упражнения	описание
1.	«Готовимся рисовать».	И.п.-лежа на спине. Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок.
2.	«Рисуем головой».	И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить плавное круговое движение головой в правую, затем в левую сторону.
3.	«Рисуем глазами».	И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала в правую сторону, затем в левую.
4.	«Рисуем руками».	И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- круговые движения правой рукой, 2-и.п. 3-то же левой рукой.
5.	«Рисуем ногами».	И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-Поднять правую ногу, согнутую в колене, выполнить круговые движения. 2-и.п. 3- то же левой ногой.
6.	«Художники отдыхают».	И. п. — лежа на спине, руки вдоль 1- поворот туловища направо, 2-и. п. 3-оворот туловища налево 4-и. п.