

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» - (МАОУ СОШ №2)**

---

626109, Тюменская область, г.Тобольск, мкр.«Иртышский», ул Железнодорожная, д.5, тел. (3456) 33-23-96, [sch-2tob@mail.ru](mailto:sch-2tob@mail.ru)

**Картотека гимнастики после сна  
в группе раннего возраста**

**Выполнила:  
Коваленко О.А.**

**г. Тобольск, 2023**

## Упражнение «Ожившие игрушки»

1. В кроватке: Сегодня, дети, мы поиграем в ожившие игрушки. Сначала игрушки лежали тихо и спокойно на своих местах. Но затем они стали шевелиться и оглядываться вокруг.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; слегка приподнимаем голову; поворот вправо-влево, на подушку.

Затем они стали потягиваться и разминаться: дети заводят руки за голову, потягиваются, сгибают руки, ноги в коленях, делают скручивающиеся движения.

➤ «Ванька-встанька – неваляшка»: весело раскачиваются в разные стороны; лежа на спине, обхватив колени, дети раскланиваются вперед-назад.

2.«Плюшевые мишки»: встать на ноги, ходьба на месте, имитируют движения медведей.

➤ «Куколочки»: Дети шагают с прямыми ногами имитация ходьбы кукол.

➤ «Резвые лошадки»: Ходьба на носочках, высоко поднимая колени, державоображаемые вожжи.

3.Дыхательное упражнение: «Поиграем на трубе».

## Упражнение «Мы проснулись»

1.В кроватке:

➤ «Веселые ручки». И. п.: лежа на спине. Поднять руки вверх и опускать вниз (4 раза).

➤ «Резвые ножки». И. п.: то же. Поочередно поднять то одну, то другую ногу (4 раза).

➤ «Умная головка». И. п.: то же. Повороты головой вправо-влево.

2.Ходьба в группу по ребристой дорожке.

3.Дыхательное упражнение «Надуй шарик».

## Упражнение «Дождик»

1.В кроватке: И. п.: сидя, ноги скрестить «По-турецки».

Капля первая упала – кап! (провести пальцем правой руки сверху вниз)

И вторая прибежала – кап! (то же проделать другой рукой)

Мы на небо посмотрели, капельки «Кап- кап» запели (посмотреть вверх)

Намочились лица, мы их вытирали (вытереть лицо руками, встать на ноги)

Туфли, посмотрите, мокрыми стали (показать руками, посмотреть вниз)

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем (поднять и опустить плечи)

От дождя убежим (бег на месте)

Под кусточком посидим (приседание)

2. Ходьба в группу широким шагом «Через лужи».

3. Дыхательное упражнение «Ветерок».

### **Упражнение «Ветерок»**

1. В кроватке:

➤ «Ветерок». И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у» (3 раза).

➤ «Полет ветерка». И. п.: то же. Развести руки в стороны (20 секунд).

➤ «Ветерок играет». И. п.: то же, упор руками на локти (3 раза).

➤ «Ветерок гонит тучи». И. п.: стоя на четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки (3 раза).

➤ «Большие серые тучи». И. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки (3 раза).

2. «Ветер дует над полями, над лесами и садами»- обычная ходьба по коррекционной дорожке «Кочки».

3. Дыхательное упражнение «Осенние листочки».

### **Упражнение «Расти здоровым малыш»**

1. В кроватке:

➤ «Потягушки». И. п.: лежа, руки вверх – опустили (3 раза).

➤ «Обнимашки». И. п.: сидя, обнимаем себя за плечи (3 раза).

И. п.: лежа, ноги согнуть – выпрямить (3 раза).

➤ «Просыпалки» Глазки вы проснулись? Массаж глазки, носик, щечки, ушей, руки, ноги.

2. Ходьба с перешагиванием предметов.

3. Дыхательное упражнение «Вода».

## Упражнение «Петушок»

1. В кровати:

➤ «Петушок спит». И. п.: лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе. Поднять прямые ноги вверх, руки вверх, потянуться, проснулся петушок (3 раза).

➤ «Петушок ищет зернышки». И. п.: сидя, ноги с крестно, руки на поясе, наклон головы влево, вперед, влево (3 раза).

➤ «Петушок пьет водичку». И. п.: сидя на пятках, руки опущены, встать на колени, руки вверх, наклониться вперед вниз с вытянутыми руками, вернуться в и. п. (3 раза).

➤ «Петушок поехал на велосипеде». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитировать ногами езду на велосипеде (20 секунд).

2. «Петушок прыгает». И. п.: носки вместе, руки на поясе (20 секунд).

3. Спокойная ходьба по «Мостику».

4. Дыхательное упражнение «Петух».

## Упражнение «Лесные приключения»

1. В кровати:

➤ «Медведь в берлоге». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты сбоку на бок (3 - 4 раза).

➤ «Зайчишки-трусишки». И. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались» (3-4 раза)

➤ «Волчек-серый бочок». И. п.: стоя на четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх (3 – 4 раза).

➤ «Лисички-сестрички». И. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте (20 секунд).

➤ «Елочки большие и маленькие». И. п.: то же, присесть «маленькие елочки», встать вытянуть руки вверх «большие елочки».

2. Спокойная ходьба на носочках, с перешагиванием предметов.

3. Дыхательная гимнастика «Воробей».

## Упражнение «Самолет»

1. В кровати:

И.п.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами) (20 секунд).

Пролетает самолет, с ним собрался я в полет.

И.п. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону (3 – 4 раза).

Правое крыло отвел, посмотрел.

Левое крыло отвел, поглядел.

И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом (20 секунд).

Я мотор завожу, и внимательно гляжу.

2.И.п.: стоя встать на носочки и выполнять летательные движения (20 секунд).

Поднимаюсь ввысь, лечу. Возвращаться не хочу.

И. п.: стоя, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

3. Легкий бег на носочках «Самолеты», облетать препятствие.

4. Дыхательная гимнастика «Самолет»

## Упражнение «Веселые жуки»

1. В кровати:

И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей (3 – 4 раза)

И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях.

Побарахтаться, как жучок (3 – 4 раза)

И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.

И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому (3- 4 раза).

И.П. Лежа на животе, руки под подбородком.

Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо (3 – 4 раза).

И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть (3-

4 раза).

2. Полетели как жучки по ребристой дорожке.

3. Дыхательное упражнение «Ветерок»

### **Упражнение «Заинька – зайчишка»**

1. «Заинька, подбодрись, серенький, потянись» И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.

2. «Заинька, повернись, серенький, повернись» И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.

3. «Заинька, попляши, серенький, попляши» И. п.: то же. Мягкая пружинка.

4. «Заинька, поклонись, серенький, поклонись» И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.

5. «Заинька, походи, серенький, походи» И. п.: то же. Ходьба на месте.

6. «Пошел зайка по мосточку». Ходьба по ребристой доске.

7. «Да по кочкам, да по кочкам». Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.

### **Упражнение «Ветерок»**

1. «Ветерок». И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево.

Звукоподражание «фу-у-у».

2. «Полет ветерка». И. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. «Ветерок играет». И. п.: то же, упор руками на локти.

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

5. «Большие серые тучи». И. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

6. «Ветер дует над полями, над лесами и садами» – обычная ходьба, переходящая в легкий бег.