**Картотека гимнастики после сна для детей второй младшей**

**группы**

**Подготовила: воспитатель Ковалёва Е.А.**

**СЕНТЯБРЬ**

Комплекс №1

1. «Потягивание»

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

На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;

И. п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

И. п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой

вернуться в и. п. (4-6 раз)

3.«Велосипед»

И. п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот, задом наперед.

2. «Музыканты»

Мы играем на гармошке,

Громко хлопаем в ладошки.

Наши ножки: топ, топ.

Наши ручки: хлоп, хлоп!

Вниз ладошки опускаем,

Отдыхаем, отдыхаем.

**Комплекс №2**

I. 1. Разминка в постели, самомассаж

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

1. Поворот головы вправо, влево.

2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

3. Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное

выпрямление их.

II. «Веселые ножки»

Выше ножки! Топ, топ!

Веселее! Гоп, гоп!

Колокольчик, дон, дон!

Громче, громче, звон, звон!

Гоп, лошадка, гоп, гоп!

Тпру – ру – у, лошадка:

Стоп, стоп!

**Октябрь**

**Комплекс № 3**

«Мы проснулись»

1. «Веселые ручки» - и. п. : лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. «Резвые ножки» - и. п. : то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. «Жучки» - и. п. : то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. «Кошечки» - и. п. : стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и. п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

**Комплекс № 4**

**«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 кроватки.

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.

**НОЯБРЬ**

**Комплекс № 5**

«Лесные приключения» (часть первая)

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. «Зайчишки – трусишки» - и. п. : то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

4. «Любопытные вороны» - и. п. : сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

5. «Белочки на веточках» - и. п. : стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.

6. «Благородные олени» - и. п. : то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

**Комплекс № 6**

«Лесные приключения» (часть вторая)

1. «Медведь в берлоге» - и. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. «Зайчишки-трусишки» - и. п. : то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

3. «Волчек-серый бочок» - и. п. : стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

4. «Лисички-сестрички» - и. п. : стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.

5. «Елочки большие и маленькие» - и. п. : то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

**ДЕКАБРЬ**

**Комплекс №7**

1. Разминка в постели

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

1. Потянулись?» - «Да»

2. «С боку на бок повернулись» - повороты

3. «Ножками подвигаем»

1. вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;

2. то же с левой ноги;

3. то же – две ноги вместе.

II. «Лисичка» - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

«Мячики» - И. п. стоя. Прыжки возле кровати.

«Большие – маленькие» - приседания (упражнения на восстановление дыхания).

**Комплекс №8**

I. Элементы самомассажа

И. п. – сесть, ноги скрестить.

1. – «Умывание» лица руками;

2. – руки скрещены на груди, ладоши на плечах, растирание;

3. руки на коленях – растирание;

II. «Часики» - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)

III. «Цыплёнок» - мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.

IV. «Воробушек» - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

**Январь**

**Комплекс № 9**

«Путешествие снежинки» (часть первая)

1. «Снежинки просыпаются» - и. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - и. п. : то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.

3. «Снежинки-балеринки» - и. п. : стоя возле кроватки, 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 №10**

«Путешествие снежинки» (часть вторая)

1. «Снежинки просыпаются» - и. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - и. п. : то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.

3. «Клубок снежинок» - и. п. : сидя на кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.

4. «Снежинки-самолетики» - и. п. : сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.

5. «Метель заметает снежинки» - и. п. : стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».

6. «Снегопад» - и. п. : стоя возле кроватки, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

**Февраль**

**Комплекс№11**

I. Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.

2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

3. Разведение и сгибание рук.

II. «Мишка» - руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться с ноги на ногу.

Мишка косолапый по лесу идёт

Шишки собирает и в карман кладёт

Вдруг упала шишка

Прямо мишке в лоб

Мишка рассердился и ногою топ

Больше я не буду шишки собирать

Сяду на машину и поеду спать.

«Лягушка» присесть, прыгнуть вперед, встать.

IV. «Петушок» - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову – Ку – ка – ре – ку.

На болоте нет дорог,

Я по кочкам скок да скок.

**Комплекс №12**

I. 1. «Насос»

И. п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

выпрямить руки вперед, вернуться в И. п. (5 – 6 раз)

2. «Ванька – встанька»

И. п. – лежа, руки вдоль туловища, руки вперед, постепенно, поднимаем туловище, вслед за руками (4 – 6 раз).

3. «Греем ножки»

И. п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди. (5 – 6 раз)

II. «Ножки»

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Шагали наши ножки (ходьба).

По кочкам, по кочкам (прыжки)

В ямку бух (присели).

Воспит: Где мои детки? Вот они

**МАРТ**

**Комплекс №13**

Петушок у нас горластый

По утрам кричит он «здравствуй»

На ногах его сапожки

На ушах висят сережки

На головке гребешок

Вот какой наш петушок.

(движения, в соответствии с текстом)

II. Три веселых братца

Гуляли по двору

Три веселых братца

Затеяли игру

Делали головками: ник – ник – ник.

Пальчиками ловкими: чик – чик – чик.

Делали ладошками: хлоп – хлоп – хлоп

Топали ножками: топ – топ, топ.

**Комплекс №14**

I. 1. «Потягивание»

И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед; И. п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

И. п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой

Вернуться в И. п. (4-6 раз)

3. «Велосипед»

И. п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот, задом наперед.

II. «Пингвин» - семенить мелкими шажками, чуть – чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенных вдоль туловища.

III. «Зайчик» - руки согнуты перед грудью, кисти опущены, скачет, передвигаясь на двух ногах вперед, назад, вбок.

IV. «Дудочка» - сесть на кровати, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п – ф – ф – ф» (4 раза).

**АПРЕЛЬ**

**Комплекс №15**

I. 1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища, повороты туловища влево – вправо)

2. И. п. – лёжа на спине, поднимание ног.

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу (4 – 6 раз)

3. «Кошечка»

И. п. – на четвереньках

«Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

«Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

II. «Зарядка»

Солнце глянуло в кроватку

1,2,3,4,5,

Все мы делаем зарядку

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире

1,2,3,4,5,

Наклониться, 3,4,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку

Все мы делаем зарядку.

(движения в соответствии с текстом)

**Комплекс №16**

I.1. «Мотаем нитки»

И. п. – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками (3 раза)

2. «Похлопаем коленки»

И. п. – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклон туловища вперед, хлопнуть по коленкам руками, сказать «хлоп», вернуться в И. п. (4 раза)

3. «Велосипед»

Еду, еду

К бабе, к деду (2 раза)

II. «Лягушки»

На болоте две подружки, две зеленые лягушки

Утром рано умывались, полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет,

Всем друзьям физкульт – привет!

**МАЙ**

**Комплекс №17**

I. Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.

2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

3. «Насос». И. п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

- выпрямить руки вперед, вернуться в И. п. (5 – 6 раз)

II. «Яблоко»

Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно.

Руки протяните,

Яблоко сорвите.

Стал ветер веточку качать

И трудно яблоко достать.

Подпрыгну, руки протяну,

И быстро яблоко сорву.

Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно.

**Комплекс №18**

**«Прогулка по морю»**

1. «Потягушки». И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и. п.

2. «Горка». И. П. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и. п.

3. «Лодочка». И. п. : лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища, держать, вернуться в и. п.

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. «Мячик». И. П. : о. с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.

6. «Послушаем свое дыхание». И. п. : о. с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно, тихое дыхание или шумное.