Гимнастика после дневного сна

(Подготовительная группа)

Карточка № 1

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

1-15 сентября                                                                                        возраст 6-7 лет.

**Самолеты**

1.        "Мотор"

И. п. стоя на коленях, руки опущены.

1- вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг другой) перед грудью, заводим мотор;

2  - И. п.

2.        "Самолеты летят"

И. п. стоя на коленях, руки в стороны.

 1 - наклон влево;

2 - И. п.;

3 - наклон вправо;

 4 - и. п.

3.        "Самолеты приземлились"

И. п. стоя на коленях, руки опущены.

1. - сесть на пяточки, руки в стороны;
2. - И. п.

4.        "Пропеллер"

И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища;

1 - поднять прямую левую ногу, делать круговые движения ногой;

2-4 И.П

3 -  то же правой ногой.

5.        "Путь свободен"

И. п. сидя, ноги скрестно руки на поясе.

1 - поворот влево, руки в стороны;

2-И. п.;

3        - тоже вправо;  
4-И. п.

6.        "Прыжки"

И. п. основная стойка

1 - прыжок ноги в стороны, руки в стороны;

2-И. п.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливающие процедуры.

**Карточка № 2**

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

15-30 сентября                                                                                возраст  6 - 7 лет

1.        "Рывки руками"

И. п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью;

1 - 2 - рывки в стороны согнутыми руками;

3 - 4 - рывки в стороны прямыми руками.

2.        "Вертушка"

И. п. стоя на коленях, руки опущены

1 - 4 - круговые движения прямыми руками вперед;

5 - 8 - тоже назад;

3.        "Вращение туловищем"

И. п. стоя коленях, руки на поясе.

1. - наклон вправо;
2. - наклон вперед;
3. - наклон влево;
4. - наклон назад.

4.        "Махи ногой"

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

 1 - правую ногу вверх, тянуть носок;

2-И. п.

3 - 4 - тоже левой ногой.

5.        "Приседания"

И. п. основная стойка.

 1 - присесть, оторвать пятки от пола, спина прямая, руки вперед.

 2 – и.п.

6.        "Прыжки"

И. п. основная стойка, руки на поясе.

 Прыжки, ноги в стороны, вместе.

1. Упражнения на дыхание
2. Закаливающие процедуры

**Карточка №3**

**Комплекс упражнений для детей после дневного сна.**

  Октябрь 1-15                                                                                                     6-7 лет

1.        "Наклоны головы"

И. п. сидя на кровати руки на поясе.

 Вып: 1 - наклон вправо;

1. - И. п.
2. - наклон влево;  
   4-И. п.

2.     "Покажи ладони"

И. п. тоже, руки к плечам.

 Вып: 1 - руки вперед, ладонями кверху.

           2-    И.п..

.          3 - руки в стороны, ладони к верху,

           4-   И.п..

3.        "Покажите пятки"

И. п. лёжа на спине, руки за головой.

Вып: 1 - поднять правую ногу, носок тянуть на себя.

1. - поднять левую ногу.
2. - опустить правую ногу.
3. - опустить левую ногу.

4.        "Кошка добрая, злая"

И. п. встать на четвереньки.

Вып: - выгнуть, прогнуть спину.

5.        "Поднимись на носочки"

И. п. стоя около кровати, стойка носки внутрь, пятки врозь, руки на пояс.

 Вып: 1-2 подняться высоко на носки,

          3- 4 И. п.

6.        "Велосипед"

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

 Вращение ногами, согнутыми в коленях.

7.        "Подтягивание"

И. п. О.С

Вып: 1 - руки к плечам;

2 - руки вверх, подняться на носки;

3 - 4 - И. п. руки через стороны вниз.

8.        Закаливающие процедуры.

**Карточка № 4**

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

15-30 Октябрь                                                                                                        6-7 лет.

1.        "Волны"

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

 1 - руки через стороны вверх, потянулись;

2-И. п.

2.        "Цунами"

И. п. Стоя на коленях, руки на голове.

1. - руки в верх, наклон туловища в перед;
2. - И. п.

3.        "Ракушка открывается"

И. п. сидя колени согнуть обхватить руками;

1 - выпрямить ноги, руки вниз;

2-И. п.

4.        "Улитка ползет"

И. п. Лёжа на животе руки, на поясе, ноги вытянуты голова приподнята.

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И. п.

5.        "Морской конек"

И. п. Лёжа на спине, руки вверх.

1 - повороты со спины, на левый (правый) бок поочередно.

6.        "Не наступи на морского ежа"

И. п. стоя ноги вместе руки вверх ладони вместе.

Прыжки ноги врозь, руки в стороны в чередовании с ходьбой.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание.

**Карточка № 5**

**Гимнастика после дневного сна.**

С 1 - 15 ноября                                                                                                                             6-7 лет

Подводный мир аквариума.

1.        "Водоросли"

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

1 - руки через стороны вверх;

2-И. п.

2.        "Улитка высунула рожки"

И. п. стоя на коленях, руки на голове.

1. - руки вверх, наклон туловища вперед;
2. - вернуться в И. п.

3.        "Ракушка открывается"

И. п. сидя, колени согнуть, обхватить руками.

1- выпрямить ноги, руки вниз;

 2-И. п.

4.        "Улитка ползает"

И. п. лёжа на животе, руки, на поясе, ноги вытянуты, голова приподнята.

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И. п.

5.        "Рыбки играют в воде"

И. п. лёжа на спине, руки вверх.

1 - 4 - повороты со спины, на левый, правый бок поочередно.

6.        "Рыбки прыгают в воде"

И. п. стоя, ноги вместе, руки вверху, ладони вместе.

 Прыжки ноги врозь, руки в стороны, а чередование с ходьбой.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание.

**Карточка № 6**

**Комплекс после дневного сна**

С 15-30 ноября.                                                                     6-7 лет

1.        "Потянемся"

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

1. - поднять прямые руки, ноги, вверх, потянуться;
2. - И.п.

2.        "Локти скрестно"

И.п. сидя, ноги скрестно, руки за головой.

1 - наклон вперед, правым локтем достать левое колено.

2-И.п.;

3 - 4 - то же; левым локтем, правое коленом.

3.        "Покачаемся"

И.п. лежа на спине, обхватить согнутые колени руками.

 1 - 4 -раскачивание вперед - назад.

4.        "Ногу назад"

И.п. лежа на животе, руки под подбородком, ноги вытянуты.

1 - одну ногу поднять под углом 45°;

2-И.п.;

3        - 4 - то же другой ногой.

5.        "Ножницы"

И.п. лежа на спине, ноги вместе.

1. - поднять ноги вверх, развести в стороны;
2. - ноги скрестно;
3. - в стороны;
4. - скрестно.

6.        "Прыжки"

Прыгать на левой, правой ноге поочередно.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание.

**Карточка № 7**

**Комплекс после дневного сна.**

С 1-15 Декабрь                                                                                               6-7 лет

                                   Космонавты

1.        "Проверим ремни"

И. п. стоя на коленях, руки на поясе.

 1 - руки в стороны, сесть на пятки

2-И. п.

2.        "Посмотрим в иллюминатор"

И. п. сидя, ноги врозь, руки вперёд.

1 - поворот туловища вправо, руки вправо;

2-И. п.

3 - 4 - тоже влево.

3.        "Состояние невесомости"

И. п. лёжа на животе, руки в стороны.

1. - приподнять голову, ноги, руки;
2. - И. п.

4.        "Пытаемся сесть в кресло"

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

1-е прямыми ногами, руки вниз;

2 - вернуться в И. п.

5.        "Разминка перед выходом из ракеты"

И. п. лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. - поднять ноги, руки вверх;
2. - развести ноги, руки в стороны;
3. - соединить вместе;
4. - вернуться в И. п.

6.        "Радость прибытия"

И. п. ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах.

1. Упражнения на дыхание
2. Закаливание

**Карточка № 8**

**Комплекс после дневного сна.**

   15-30 декабря                                                                                                                         6-7 лет

**Мы гимнасты**

1.        "Самолеты"

И.п. лежа на животе прямые ноги согнуты вместе, носки вытянуты, руки вытянуты вдоль туловища.

1. - одновременно приподнять голову, грудь, прямые ноги, руки в стороны.
2. - И.п.

2.        "Корзинка"  
И.п.лежа на животе

1. - согнуть ноги в коленях, руками захватить носки с внешней стороны, прогнуться;
2. - И.п.

3.        "Стрела"

И.п. лежа на боку, ноги вытянуть, опора на локте.

1 - поднять  ногу вверх перпендикулярно другой, придерживая одноименной рукой;

2-И.п.

3-4 то же на другом боку

4.        "Верблюд"

И.п. стойка на двух коленях.

1. - прямыми руками дотянуться до пяток и упереться на них 2-ми руками, прогибая туловище, голову вниз к пяткам;
2. - И.п.

5.        "Выпад"  
И.п. о.с.

1. - ногу выставить вперед на 2 - 3 шага, руки в стороны;
2. - И.п.

6.        "Прыжки"

И.п. о.с. На правой и левой ноге поочередно.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание.

**Карточка № 9**

**Комплекс гимнастики после дневного сна.**

1-15 января                                                                                                                                6-7 лет

1.        И.п. - о.с. руки вдоль туловища.

1-2 дугами наружу руки вверх, подняться на носки;

3-4 вернуться в и.п.

2.        О.с. руки на поясе.

1-2 приседая, колени развести в стороны, руки вперед;

3-4 выпрямиться и.п.

3.        И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. - руки в стороны.
2. - наклониться вперед в низ, коснуться пальцами носков ног;
3. - выпрямится, руки в стороны;
4. - И.п.

4.        И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе;

1. - поворот туловища вправо, правую руку ладонь к верху;
2. - И.п.

3-4 - то же в другую сторону.

1. И.п. - о.с. руки на поясе.

        Прыжки на двух ногах на месте на счет1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание.

**Карточка №10**

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

  15-30 января                                                                                                                             6-7 лет

1.        "Потянемся"

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

1. - руки вверх;
2. - а) ноги вверх,

б) руками коснуться носков ног;

1. - ноги опустить, руки за голову;
2. - И.п.

2.        "Наклоны головы"

И.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1. - наклон головы вправо;
2. - И.п.
3. - наклон влево
4. - И.п.

3.        "Повороты туловища"  
И.п. - то же.

1. - поворот туловища вправо, руки в стороны;
2. - И.п.
3. - 4 - то же влево

4.        "Ножницы"

И.п. ежа на спине, руки за головой. Приподнять ноги и выполнить скрещивающие движения.

5.        "Кошка добрая и злая"

И. п. встать на четвереньки, выгнуть, прогнуть спину.

6.        "Прыжки"

И.п. стоя около кровати, руки на поясе. Прыжки ноги скрестно.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание.

**Карточка №11**

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

  1 – 15 февраля                                                                                                                    6-7 лет

**Морской**

1.        "Волны"

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

 1 - руки через стороны вверх, потянулись;

2-Ил.

2.        "Цунами"

И.п. стоя на коленях, руки на голове.

1. - руки вверх, наклон туловища вперед;
2. - И.п.

3.        "Ракушка открывается"

И. п. сидя, колени согнуть, обхватить руками.

 1- выпрямить ноги, руки вниз;

2-И. п.

4.        "Улитка ползет"

И. п. лёжа на животе, руки, на поясе, ноги вытянуты, голова приподнята.

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И. п.

5.        "Морской конек"

И.п. лежа на спине, руки вверх.

1 - 4 - повороты со спины на левый, правый бок поочередно.

6.        "Не наступи на морского ежа"

И.п. стоя, ноги вместе, руки вверх, ладони вместе!

Прыжки, ноги врозь руки в стороны в чередовании с ходьбой.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание.

**Карточка №12**

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

  15-30 февраля                                                                                          6-7 лет

1.        "Тик-так"

И.п. сидя ноги скрестно, руки на поясе.

Наклоны головы вправо - влево.

2.        "Мы - сильные"

И.п. сидя, ноги скрестно, руки к плечам.

1- с силой, руки в стороны;

 2-И.п.

3.        "Покажи пятки"

И.п. лежа на спине, руки за головой.

1. - поднять правую ногу, носок тянуть на себя;
2. - поднять левую ногу;
3. - опустить правую ногу;
4. - опустить левую ногу.

4.        "Кошка добрая и злая"

И. п. встать на четвереньки.

1. - выгнуть спину;
2. - прогнуть спину.

5.        "Наклонись"

И.п. стоя на коленях, руки опущены.

1 - наклон туловища вправо, левая рука вверх;

2-И.п.

1. - наклон туловища влево, правая рука вверх;
2. - И.п.

6.        "Поднимись на носочки"  
И.п. о.с. руки на поясе.

1 - 2 - подняться высоко на носки;

3 - 4 - вернуться в и.п.

7.        "Прыжки"

И.п. о.с. руки на поясе.

Прыжки на правой и левой ноге поочередно.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание.

**Карточка №13**

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

1 – 15 марта                                                                                                   6-7 лет

1.        "Делаем дружно"

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

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И.п.;

3 - руки вверх, ноги вверх;

4-И.п.

2.        "Дружно повернулись"

И.п. стоя на коленях, руки на поясе.

1 - наклон вправо;

2-И.п.;

3 - поворот туловища вправо, руками коснуться кровати;

4-И.п.;

5 - 8 - то же в левую сторону.

3.        "Дружно наклонились"

И.п. стоя на коленях, руки опущены.

1. - руки через стороны вверх;
2. - наклон вперед - вниз, прямыми руками коснуться  
   кровати;
3. - выпрямиться, руки вверх;
4. - И.п.

4.        "Велосипед"

И.п. сидя ноги вместе, руки упор сзади.

 Педалеобразные движения ног, ускоряя и замедляя темп.

5.        "Прыгали дружно"

И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вместе вперед - назад.

6.        "Дружно подышали"  
И.п. о.с.

1. - руки через стороны вверх, правую ногу назад на носок,  
   прогнуться вдох;
2. - И.п. выдох;
3. - 4 - то же левой ногой.

**Карточка №14**

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

15 – 30 марта                                                                                                 6-7 лет

1.        "Водоросли"

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

 1 - руки через стороны вверх;

2-И. п.

2.        "Улитка"

И.п. стоя на коленях, руки опущены.

1 - руки вверх, наклон туловища вперед;

 2-И.п.

3.        "Ракушка"

И.п. сидя, колени согнуть, обхватить руками.

1. - выпрямить ноги, руки вниз;
2. - и.п.

4.        "Улитка ползает"

И. п. лёжа на животе, руки, на поясе, ноги вытянуты, голова

приподнята.

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И. п.

5.        "Рыбки"

И.п. лежа на спине, руки вверх.

1 - 4 - повороты со спины на левый, правый бок поочередно.

6.        "Прыжки"

И.п. основная стойка.

1 - прыжки ноги в стороны, руки в стороны;

2-И.п.;

Чередовать с ходьбой.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание.

**Карточка №15**

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

1 – 15 апреля                                                                                                           6-7 лет

1.        "Потянемся"

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

1. - руки в стороны;
2. - руки вверх;
3. - руки в стороны;
4. - И.п.

2.        "Наклоны вперед"

И.п. сидя, ноги врозь, руки внизу.

1. - наклониться, достать руками носки ног;
2. - И.п.

3.        "Хлопок за ногой"

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

1. - поднять прямую правую ногу вверх хлопнуть в ладоши за  
   ногой.
2. - И.п.;
3. - 4 - тоже с левой ногой.

4.        "Хлопок над головой"

И.п. сидя на пятках, руки на поясе.

1. - руки через стороны вверх, хлопок прямыми руками над  
   головой, подняться на колени.
2. - И.п.

5.        "Птичка"

И.п. лежа на животе, руки перед грудью, согнуты в локтях, лежат на кровати, ноги вместе.

1. - выпрямить руки, голову вверх, прогнуться;
2. - И.п.

6.        "Прыжки"

И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки, ноги в стороны, вместе.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание.

**Карточка №16**

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

15 – 30 апреля                                                                                                      6-7 лет

Цапли

1.        "Цапля машет крыльями"

И.п. сидя на пятках, руки на поясе.

1 - 3 - подняться на ноги, поднять руки в стороны, сделать

несколько волнообразных движений;

4 - И.п.

2.        "Цапля достает лягушку из болота"  
И.п. сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1 - наклон к правой ноге, пальцами рук коснуться носка ноги;

2-И.п.;

3 - 4 - к левой ноге.

3.        "Цапля глотает лягушку"

И.п. сидя на коленях (на пятках), руки на поясе.

1. - хлопнуть прямыми руками перед собой, одновременно  
   приподняться на коленях;
2. - хлопок над головой;
3. - хлопок за спиной;
4. - И.п.

4.        "Цапля стоит в камышах"

И.п. стоя на коленях, руки на поясе.

1. - наклон вправо;
2. - И.п.
3. - 4 - то же влево.

5.        "Цапля стоит на одной ноге"

И.п. ноги вместе, руки на поясе. Стоять около кровати.

1 - развести руки в стороны, поднять левую ногу;

2-И.п.

3 - 4 - то же правой ногой.

6.        "Цапля прыгает"

Прыжки, поочередно меняя ноги, вперед - назад.

    7. Упражнение на дыхание, закаливание.

**Карточка №17**

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

1 – 15  мая                                                                                          6-7 лет

1.        "Потянулись"

И.п. ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища.

 1 - руки вверх, ноги выпрямить;

 2-И.п.

2.        "Ежик"

И. п. лёжа на спине колени прижаты к подбородку, руки в обхват.

1 - 4 - качание на спине вперед - назад.

3.        "Уточка"

И. п. лёжа на животе, руки впереди.

 1 -4 - качаться вверх - вниз.

4.        "Жираф"

И. п. сидя на пятках, руки внизу.

1. - руки вперед, подняться на колени;
2. - руки вверх;
3. - руки вперед;  
   4-И. п.

5.        "Волк"

И. п. сидя, ноги скрестно, руки вперед, ладони вместе.

1 - правая рука вверх, левая - вниз;

2-И. п.;

3 - 4 - наоборот.

6.        "Зайчик"

И. п. основная стойка.

Прыжки на 2 - х. ногах вместе в чередовании с ходьбой.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание.

**Карточка №18**

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

15 – 30мая                                                                                                 6-7 лет

**Кто живет в лесу?**

1.        "В небе солнышко живет"

И.п. лежа на спине, поднять руки вверх, сделать широкое круговое движение.

2.        "Сильный ветер травку мнет"  
И.п. сидя на коленях.

1 - наклон туловища перед собой, руками хаотичные движения в правую, левую сторону.

3.        "В ручейке журчит водичка"

И.п. сидя на коленях, руки согнуты в локтях.

 Круговые, вращательные движения руками вперед, назад.

4.        "Машет хвостиком лисичка"

Стоя на четвереньках вращательные движения тазом во всех направлениях.

5.        "По листу ползет улитка"

Встать одной ногой на колено, другую вытянуть назад, руки согнуть в локтях, у головы, указательный палец выпрямить

.

6.        "Лезет ящерица прытко"

Лежа на животе имитация ползания ящерицы, изгибание всего тела во всех направлениях.

7.        "Слон кивает головой"

Встать на четвереньки, медленно и важно кивать головой в разные стороны.

8.        "В речке уточка живет"

Лежа на животе, согнуть ноги в коленях, обхватить их у голеностопного сустава, прогнуться и покачаться вперед - назад.

9.        "А в траве змея ползет"

Лечь на живот, руки ноги опустить, посмотреть направо, налево

1. "Быстро прыгает лягушка"  
   Прыжки в полном седе.
2. "Навострил зайчишка ушки"

                     Присед, имитировать ладошками уши зайчика.

12.        "Тихо бабочка сидит"

        Сесть, стопы соединить у промежности, развести колени широко в стороны, коснуться ими пола.

13.        "Серенькая мышка в норке сидит"

         Сгруппироваться и лечь на удобный бочок.

1. "А на дерево лезет хитрющий медведь"  
   Постепенное поднимание всего туловища, руками имитировать движения ползущего медведя по дереву.
2. "Меду наелся начал реветь"  
   Имитировать поедания меда.
3. "С неба огромный орел опустился"

       Встать, руки в стороны, медленно присесть, опустив руки вниз.

17.        "Утром чудесный цветок распустился"

        В приседе соединить ладони перед собой, затем медленно встать, поднимая руки над головой.

**Примечание**. Каждое движение ребенок выполняет только 1 раз