

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №29 «Елочка»

**« Карточка гимнастики для пробуждения
для детей от 4 до 5 лет»**

**Воспитатель:
Алексеева Ю.Н.**

г. Нижневартовск, 2022 г.

Комплекс № 1 «Медвежонок косолапый»

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

Медвежонок косолапый Спал в берлоге рядом с мамой А когда весна наступила, Медведица сына будила: - Медвежонок, ты вставай И зарядку выполняй!	Дети лежат на боку, свернувшись калачиком.
С боку на бок повернись, И на спинку ты ложись.	Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину.
Глазки сонные протри И головку подними.	Кулачками протирают глазки, чуть – чуть запрокидывают голову назад, поднимая подбородок кверху.
Влево, вправо посмотри, Лапки к солнышку тяни.	Повороты головы в стороны, руки поднять вверх.
А теперь скорей садись И вперед ты наклонись.	Сели на кровати, наклонились, достали ступни ног руками.
Нужно лапки разминать, Чтобы бегать и скакать.	Разминаем подошвы и пальчики ног.
А теперь пора вставать, Из берлоги вылезать!	Встают, идут одеваться.

2. Физминутка

- «Поза сердитой кошки» И.п.- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник.(10-15 секунд)
- «Поза доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице (10-15 секунд)
- « Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.
- «Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.
- Массаж спины «Дождик»

3.. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс № 2 «Солнечные зайчики»

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

Встало солнышко с утра	Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх.
Детям тоже встать пора!	Разводим руки в стороны.
Ручки к солнышку протянем, С лучиками поиграем.	Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки.
Вдруг сквозь наши пальчики К нам прискачут зайчики.	Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладонками лица.
Солнечные, не простые, Зато скачут как живые:	Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх - ушки, пошевелим «ушками».
По лобик у к височкам, По носику, по щечкам По плечикам, по шейке, И даже по коленкам!	Легко постукиваем кончиками пальцев
Ладонками мы хлопали И зайчиков хватали,	Хлопаем в ладошки, Хватательные движения
Но к солнышку лучистому Зайчишки ускакали!	Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыряем», вращаем кистями.

2. Физминутка

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.
- И.п.- сидя на стульчиках. «Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)
- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)
- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперед и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

3. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс № 3 «Мы проснулись»

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

Наконец – то мы проснулись,	Протирают глаза кулачками.
Сладко, сладко потянулись,	Потягиваются.
Чтобы сон ушел, зевнули,	Зевают.
Головой слегка трянули.	Покачивают головой из стороны в сторону.
Плечи поднимали,	Поднимают плечи.
Ручками махали,	Руки перед грудью, «ножницы».
Коленки сгибали,	Согнуть ноги в коленях.

К груди прижимали.	Обхватить руками ноги, прижать.
Носочками подвигали,	Носки на себя, от себя поочередно.
Ножками подрыгали.	Вытянуть ноги, потрясти ими.
Не хотим мы больше спать	Пальчиками или ладошками показать.
Будем весело играть	Хлопки в ладоши.

2. Физминутка

- Ходьба друг за другом (босиком)

«На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём».

- (Ходьба на носках)

«Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

- (Приставной шаг боком с « пружинкой)

«По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём»

- (Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)

«Усталые ножки

Шли по дорожке».

- (Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. (6-8- раз)

«На камушек мы сели,

Сели, посидели».

(Погладить мышцы ног и ступни)

«Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют»

3. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс № 4 Малыши - крепыши

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

(выполняется стоя около кроваток)

Малыши – крепыши вышли по – порядку.	Шагаем на месте
Малыши – крепыши Делают зарядку.	Руки - в стороны, сгибаем руки в локтях.
Руки вверх, руки вниз, Дружно наклонились.	Поднимаем руки вверх, опускаем, наклон вниз, коснуться коленок.
Еще раз, еще раз, Ровно распрямились.	Повторить, выпрямиться.
Влево, вправо поворот – В стороны посмотрим.	Повороты в стороны.
Еще раз, еще раз, В стороны посмотрим.	Повороты в стороны.
Вот так, вот так	Ходьба на месте.

Дружно мы шагаем!	
Вот так, вот так Дружно подрастаем!	Встать на носки, руки вверх, потянуться.

2. Физминутка (2-3 мин.)

- *(Бесшумная ходьба на цыпочках)*

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

– *(Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)*

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

- *(Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).*

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок».

- *(Громко мяукают и убегают на стульчики)*

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

3. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс № 5 «Зима и лето»

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. (3-4 раза)

- Игра « Зима и лето» (*напряжение и расслабление мышц*). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)

- Самомассаж ладоней (« Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растереть свои ладони до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. (3-4раз)

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

- И.п.- сидя на стульчиках. « *Согреем наши ножки*». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)

- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

- «У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)
- « Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)
- « Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе).
- « Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)
- « Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (повороты туловища)
- « Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (действия в соответствии с текстом)
- « Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!»(наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

4. *Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)*