**Картотека гимнастики после сна с детьми 2-3 лет**



**Подготовила: Шарапова Ольга Николаевна**

**1 комплекс**

***I.******В кроватках***

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. Возле кроваток* «Музыканты**»                                                                                                                                                                                                                        Мы играем на гармошке,

 Громко хлопаем в ладошки.

  Наши ножки: топ, топ. Наши ручки: хлоп, хлоп!                                                  Вниз ладошки опускаем, Отдыхаем, отдыхаем.

**III. Дыхательное упражнение «Дудочка»**                                                                И.П.- О.С. Кисти рук сложить в дудочку, поднести ко рту. Вдохнуть носом  и медленно выдохнуть воздух ртом на звуках  (ду-ду-ду).

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»** *(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)*

 2 комплекс

**I. В кроватках** 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.

* Поворот головы вправо, влево
* Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток
* Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

***II. Возле кроваток*****«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!

**III. Дыхательное упражнение «Дровосек».**И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох,

опустить вниз - медленный выдох с произношением «УХ-Х-Х» (5-6 раз).

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**3 комплекс**

**I.  В кроватках**

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.      Возле кроваток                                                                                                                           «Обезьянки»** Рано утром на полянке Так резвятся обезьянки:                                                            Левой ножкой: топ, топ! Правой ножкой: топ, топ!                                                       Руки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех?                                                     Руки вниз – и наклонились, На пол руки положили,                                                     А теперь на четвереньках. Погуляем хорошенько,                                                       А потом мы отдохнем, Дружно все играть пойдём.

**III. Дыхательное упражнение «Кач-кач».** Подняться на носки – вдох, опуститься на пятки – выдох. Спина прямая.

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

 **4 комплекс**

**I. В кроватках**Разминка в постели «Вы проснулись?» - «Да»

 «Улыбнулись?» - «Да» Потянулись?» - «Да»

 «С боку на бок повернулись» - повороты

 «Ножками подвигаем»                                                                                                     вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться; то же с левой ноги; то же – две ноги вместе.

**II. Возле кроваток**

 «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)

**III. Дыхательное упражнение «Одуванчик».**И.П. – стоя ноги врозь, руки перед собой. Вдох  (через нос), выдох,  дуем на руки «на одуванчик» (4 раза)

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**4 комплекс (часть 2)**

**I. В кроватках** Элементы самомассажа. И.п. – сесть, ноги скрестить.

1. «Умывание» лица руками;
2. руки скрестно на груди, ладоши на плечах, растирание
3. руки на коленях – растирание;

**II. Возле кроваток**

1. «Часики» - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)
2. «Цыплёнок» -  мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.
3. «Воробушек» - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

**III. Дыхательное упражнение «Ворона».**И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом. Приседая сложить кисти на голове и произнести «Кар-кар-кар» (выдох)

*IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»*(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**5 комплекс**

**I. В кроватках**

«Греем ручки» И.п. – лёжа, руки вдоль туловища, повороты кистей рук

«Солнышко» И.п. – сидя на пятках.Руки через стороны поднять вверх, «посмотреть на солнышко». Руки через стороны опустить вниз, вернуться в и.п.

«Большие и маленькие ножки» И.п. – сидя, упор руками сзади. Согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками (маленькие ножки), вернуться в и.п. (большие ноги).

**II. Возле кроваток** «Кролик»                                                                                                                          Скок – поскок, скок – поскок

Кролик прыгнул на пенёк.                                                                                             В барабан он громко бьет,

На разминку всех зовёт.                                                                                                    Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись.                                                                                                      Лапки ставим на бочок. На носочках скок, скок, скок.

**III. Дыхательное упражнение «Часики».**И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми  руками вперёд и назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья***»*(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

*6 комплекс*

**I. В кроватках**Разминка в постели. Самомассаж.

Повороты головы, вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

Разведение и сгибание рук.

**II. Возле кроваток**

 «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.                                                                                   На болоте нет дорог, Я по кочкам скок да скок.

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

**III. Дыхательное упражнение «Цветочек».**И.П.-  стоя ноги врозь, напрячься.                                                                                   Руки в стороны – вдох, медленно выдыхать воздух трубочкой, расслабить (цветочек завял), голову опустить вниз, руки опущены (4 раза).

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**7 комплекс**

*I. В кроватках*

«Насос» И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.                                       Выпрямить руки вперед, вернуться в и.п.  (5 – 6 раз)

«Ванька – встанька» И.п. – лежа, вдоль туловища                                                             Постепенное поднятие туловища, вслед за руками.  (4 – 6 раз)

**«Греем ножки»**

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

**II. Возле кроваток**                                                                                                 «Ножки»

  По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке,                                                      Шагали наши ножки. (ходьба) По кочкам, по кочкам (прыжки)                                   В ямку бух (присели).

 Воспитатель: Где мои детки? (детки встают) – Вот они.

**III. Дыхательное упражнение «Вертолет».**И.П. – ноги на ширине плеч, руки стороны. Глубоко вдохнуть носом , не меняя положения рук, повернуть вправо – выдохнуть ртом ; вернуться в И.П. Спину держать прямо. То же самок влево.

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)