

# Картотека

Гимнастика

пробуждения

после дневного сна

*Старшая группа*





# Комплекс 1. В кроватках.

## 1. «Потягушечки»

*Потягунушки, потягунушки!  
Поперек толстунушки  
А в ножки ходунушки  
А в ручки хватунушки  
А в роток говорок  
А в головку разумок»*

## 2. «Кулачки – ладошки»

(упражнение на сжимание и разжимание пальчиков рук)

*В прятки пальчики играли  
И головки убирали  
Так, так и вот так  
И головки убирали.*

## Возле кроваток

*Ножками потопали  
Ручками похлопали  
Качаем головой*

## Ходьба по дорожке «Здоровья»

(резиновые коврики)

## П/и «Догоним Зайку»



## Комплекс 2. В кроватках.

### 1. «Потягушечки»

*Потягунушки, потягунушки!*

*Поперек толстунушки*

*А в ножки ходунушки*

*А в ручки хватунушки*

*А в роток говорок*

*А в головку разумок»*

### 2. «Мы себя любим»

*– руки в стороны;*

*– руки скрестно на груди.*

### 3. Нарядили ножки

*В новые сапожки.*

(поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).



### Возле кроваток

*Маленькие ножки*

*Шагают по дорожке.*

*Топ – топ, топ – топ.*

### Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

### П/и «Бегите ко мне»

## Комплекс 4. «Жуки»

### В кроватках

#### 1. «Потягивание»

*По дороге жук, жук  
По дороге черный  
Посмотрите на него –  
Вот какой проворный.*

#### 2. Лежа на спине, круговые движения ногами. Звуковое сопровождение («ж,ж,ж»)

*Он на спинку упал,  
Лапками задрывал,  
Крылышками замахал,  
Весело запрыгал.*

#### 3. «Качалочка»

(лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться с бока на

### Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)



