

# Картотека

*Комплекс упражнений после дневного сна  
Средняя группа.*

**Сентябрь**  
**1 – 2 неделя**

1-й комплекс

1. Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. Лёжа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох (через нос).
4. Одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. Стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - выдох.
6. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п. Ходьба по закаливающим коврикам.

**Сентябрь**  
**3 – 4 неделя**

2-й комплекс

1. Сидя, ноги скрестить по-«турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.  
Капля первая упала - кап!  
То же проделать другой рукой. И вторая прибежала - кап!
2. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.  
Мы на небо посмотрели,  
Капельки «кап-кап» запели,  
Намочились лица.
3. Вытереть лицо руками, встать на ноги.  
Мы их вытирали.
4. Показать руками, посмотреть вниз.  
Туфли, посмотрите, мокрыми стали.
5. Поднять и опустить плечи.  
Плечами дружно поведем  
И все капельки стряхнём.
6. Бег на месте. Повторить 3-4 раза.  
От дождя убежим.
7. Приседания. Ходьба по закаливающим коврикам

**Октябрь**  
**1 – 2 неделя**

3-й комплекс

1. Лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. Сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. Массаж пальцев рук- от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. Руки вперёд, массаж - поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. Зажмурить глаза на 5 секунд, открыть, повторить 5-6 раз.
6. Ходьба на месте с высоким подниманием колена. Ходьба по закаливающим коврикам

**Октябрь**  
**3 – 4 неделя**

4-й комплекс

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперёд, и.п.
2. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. «Переход». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пятки об пол.
6. И.п.: о.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки. Ходьба по закаливающим коврикам

## **Ноябрь** **1 – 2 неделя**

### 5-й комплекс

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будим ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжать в кулаках, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
3. И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
4. И.п.: лёжа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 секунд), вернуться в и.п.
5. И.п.: лёжа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лёжа на полу, держать, и.п.
6. И.п.? лёжа на животе, руки под подборотком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох. Ходьба по закаливающим коврикам

## **Ноябрь** **3 – 4 неделя**

### 6-й комплекс

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И.п.: лёжа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. И.п.: лёжа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.: лёжа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох,
5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх - вдох, выдох.
6. И.п.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза. Ходьба по закаливающим коврикам

## **Декабрь** **1 – 2 неделя**

### 7-й комплекс

1. И.п.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 секунд., открыть (повторить 8-10 раз).
2. И.п. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.
3. И.п. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.
4. И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы свежа, повторить 3-7 раз.
5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.
6. И.п. то же, отвести глаза вверх, вниз. Ходьба по закаливающим коврикам

## **Декабрь** **3 – 4 неделя**

### 8-й комплекс

1. И.п. сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.  
В группу жук к нам залетел,  
Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»
2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.  
Вот он вправо пролетел,  
Каждый вправо посмотрел.  
Вот он влево пролетел,  
Каждый влево посмотрел.
3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.  
Жук на нос хочет сесть,  
Не дадим ему присесть.
4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.  
Жук наш приземлился.
5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок») и вставить.  
Зажужжал и закружился  
«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

## **Декабрь** **3 – 4 неделя**

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.  
Жук, вот правая ладошка,  
Посиди на ней немножко,  
Жук, вот левая ладошка,  
Жук, вот левая ладошка,  
Посиди на ней немножко.
7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.  
Жук наверх полетел  
И на потолок присел.
8. Подняться на носки, смотреть вверх.  
На носочки мы привстали,  
Но жучка мы не достали.
9. Хлопать в ладоши.  
Хлопнем дружно,  
Хлоп-хлоп-хлоп.
10. Имитировать полёт жука.  
Чтобы улететь не смог,  
«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж»

**Январь**  
**1 – 2 неделя**

1-й комплекс

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох (через нос).
4. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - выдох.
6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п. Ходьба по закаливающим коврикам

**Январь**  
**3 – 4 неделя**

2-й комплекс

1. И.п. Сидя, ноги скрестить по-«турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами. Капля первая упала - кап! То же проделать другой рукой. И вторая прибежала - кап!
2. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы. Мы на небо посмотрели,  
Капельки «кап-кап» запели,  
Намочились лица.
3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. Мы их вытирали.
4. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз. Туфли, посмотрите, мокрыми стали.
5. И.п. о.с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведем  
И все капельки стряхнём.
6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза. От дождя убежим.
7. Ходьба по закаливающим коврикам

**Февраль**  
**1 – 2 неделя**

3-й комплекс

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.п. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. И.п. то же, руки вперёд, массаж - поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.п. то же, зажмурить глаза на 5 секунд, открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.п.: о.с, ходьба на месте с высоким подниманием колена. Ходьба по закаливающим коврикам

**Февраль**  
**3 – 4 неделя**

4-й комплекс

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперёд, и.п.
2. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. «Переход». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пятки об пол.
6. И.п.: о.с., руки на пояс, пережат с носков на пятки. Ходьба по закаливающим коврикам



**Май**  
**1 – 2 неделя**

1-й комплекс

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох (через нос).
4. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - выдох.
6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п. Ходьба по закаливающим коврикам

**Май**  
**3 – 4 неделя**

2-й комплекс

1. И.п. Сидя, ноги скрестить по-«турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами. Капля первая упала - кап! То же проделать другой рукой. И вторая прибежала - кап!
2. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы. Мы на небо посмотрели,  
Капельки «кап-кап» запели,  
Намочились лица.
3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. Мы их вытирали.
4. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз. Туфли, посмотрите, мокрыми стали.
5. И.п. о.с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведем  
И все капельки стряхнём.
6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза. От дождя убежим.
7. Ходьба по закаливающим коврикам

**Июнь**  
**1 – 2 неделя**

3-й комплекс

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.п. то же, массаж пальцев рук- от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. И.п. то же, руки вперёд, массаж - поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.п. то же, зажмурить глаза на 5 секунд, открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.п.: о.с, ходьба на месте с высоким подниманием колена. Ходьба по закаливающим коврикам

**Июнь**  
**3 – 4 неделя**

4-й комплекс

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперёд, и.п.
2. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. «Переход». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пятки об пол.
6. И.п.: о.с., руки на пояс, пережат с носков на пятки. Ходьба по закаливающим коврикам

**Июль**  
**1 – 2 неделя**

5-й комплекс

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будим ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжать в кулаках, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

3. И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

4. И.п.: лёжа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 секунд), вернуться в и.п.

5. И.п.: лёжа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лёжа на полу, держать, и.п.

6. И.п.? лёжа на животе, руки под подборотком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох. Ходьба по закаливающим коврикам

**Июль**  
**3 – 4 неделя**

6-й комплекс

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.

2. И.п.: лёжа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

3. И.п.: лёжа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.

4. И.п.: лёжа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох,

5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх - вдох, выдох.

6. И.п.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза. Ходьба по закаливающим коврикам

**Август**  
**1 – 2 неделя**

7-й комплекс

1. И.п.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 секунд., открыть (повторить 8-10 раз).

2. И.п. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.

3. И.п. то же, массировать галаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.

4. И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы свека, повторить 3-7 раз.

5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.

6. И.п. то же, отвести глаза вверх, вниз.

7. Ходьба по закаливающим коврикам.

**Август**  
**3 – 4 неделя**

8-й комплекс

1. И.п. сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел,  
Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

Вот он вправо пролетел,  
Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево пролетел,  
Каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,  
Не дадим ему присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок») и вставить.

Зажужжал и закружился

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

**Август**  
**3 – 4 неделя**

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка,  
Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка,  
Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.  
Жук наверх полетел

И на потолок присел.

8. Подняться на носки, смотреть вверх.

На носочки мы привстали,  
Но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

10. Имитировать полёт жука.

Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж»