

Комплексы
“ДЕНЬКОЙ”
Гимнастики



СПИТ МОРСКОЕ ЦАРСТВО

Осьминожка тянет ножки Полное расслабление

Осьминожка поджала ножки Небольшое напряжение

Раскрылась осьминожка Полное расслабление

А теперь мы – рыбки.

Поиграем плавничками, руки на плечах,

Медленные круговые движения плечами

Проверим чешуйки, круговые движения плечами

Расправим плавнички провести руками вдоль тела

У рыбки хвостик играет. медленные движения пальцами ног или поочередное поднятие

Расправим верхний плавничок,

Поиграем плавничком. перевернуться на живот, «потряхивание» спинкой

А теперь мы – звездочки, лежа на спине,

Раскрылись звездочки. полное

расслабление, руки раскинута

Поплаваем, как жучки- водомеры. поелозить по

кровати на животе вперед и назад

Потянулись, встряхнулись, Вот и проснулось морское царство.



Комплекс № 2 ЛИСА С ЛИСЯТАМИ

Спит лисичка, детки спят,
Хвостики у всех лежат... **Полное расслабление**
Лисья семья проснулась,
Заиграла детвора:
Коготки повыпускали,
небольшое напряжение пальцев, расслабление
Лапками помахали,
Вот передние играют, **медленные взмахи руками**
Все, устали, отдыхают. **полное расслабление**
Хорошо им отдыхать,
Задние хотят играть.
Тихо-тихо начинают, коготки все выпускают,
шевелят пальцами ног
движения ступнями ног
Плавно, медленно легонько
Лапки кверху поднимают.
спокойное поднимание ног
Лапы кверху поднимают, лапами пинают –
Вот как задние играют. **поочередное поднимание**
ног круговые движения ногами
Все, устали, отдыхают. **полное расслабление**



Надоело хвосту лежать,
Надо с ним нам поиграть:
На локти и колени встали,
Хвостом дружно помахали,
**на локтях и коленях ритмичные движения влево
– вправо**

Головешкой покачали. **кивки головой вперед**
Налила лисица молока, лакай дружнее, детвора.
прогибание спины, имитация лакания молока

Легли лисята на живот,
Откинули лапки.
Легко лисятам, хорошо,
Отдыхают цап-царапки. **полное расслабление на
животе**

Лисята шерсткой
потрясли,
Вздохнули, и гулять пошли. **Общее потягивание**



Комплекс № 3 КОШЕЧКИ

Кошечка проснулась, легко потянулась,
легкое потягивание
Раскинула лапки, выпустила коготки, расслабление,
напрячь пальцы
В комочек собралась,
Выпустила коготки, небольшое напряжение
И снова разлеглась. полное расслабление
Кошечка задними лапками
Легонько пошевелила, пошевелить пальцами ног,
стопами, легко напрячься,
Расслабила лапки. расслабиться
Кошечка замерла –
Услышала мышку, общее напряжение
И снова легла – вышла ошибка. общее расслабление
Кошечки, проверьте свои хвостики,
Поиграйте, кошечки, хвостиком. повороты головы в
стороны, движения спины влево – вправо
Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно.
прогибание спины с продвижением вперед
Кошечка потянулась,
Кошечка встряхнулась и пошла играть. о б щ е е
потягивание



Комплекс № 4

ЧАСИКИ

Спят все, даже часики спят.

Заведем часики:

Тик-так – идут часики.

движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается

Тик -так – идут часики

движения руками в стороны в медленном темпе с постепенным ускорением

Остановились часики. расслабление рук

Тик -так – идут часики

движения в стороны головой

Остановились часики. общее расслабление

Тик-так – идут часики.

движения ногами носочками, ступнями, обеими ногами

Остановились часики, общее расслабление

Тик-так – идут часики.

движения животом (кто как может)

Остановились часики. общее расслабление

Отремнтируем часики

Чик-чик. движения руками (имитация)

Пошли часики и больше не останавливаются. д е т и встают



Комплексе № 5 ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ



Сегодня мы – воздушные шарики.

Надуваем шарики,

вдох через нос

Надулись пальчики рук,

медленное шевеление пальцами рук

Выпустили воздух. **расслабление**

Надулись ручки

медленные взмахи руками, небольшое напряжение

Выпустили воздух. **расслабление**

Надулись пальчики ног –

медленное шевеление пальцами ног

Выпустили воздух. **расслабление**

Надулись ножки –

медленное поднимание ног, небольшое напряжение

Выпустили воздух. **расслабление**

Мы – воздушные шары,

Мы катаемся с горы. **перекатывание на спине**

влево – вправо

Мы – воздушные шары,

Мы катаемся с горы. **перекатывание на животе**

влево – вправо

Сильно-сильно надулись воздушные шарики –

общее напряжение

Выпустили воздух. **общее расслабление**

Надулись немного шарики и покатались в группу

дети встают и идут в группу

Комплекс № 6

РЫБКА

Спят рыбки....

Пошевелили тихонько правым плавничком,
пошевелить пальцами правой руки, кистью, всей
рукой

Левым плавничком.

пошевелить пальцами левой руки, кистью, всей
рукой

Отдыхают плавнички.

расслабление

Поиграем плавничком на спинке.

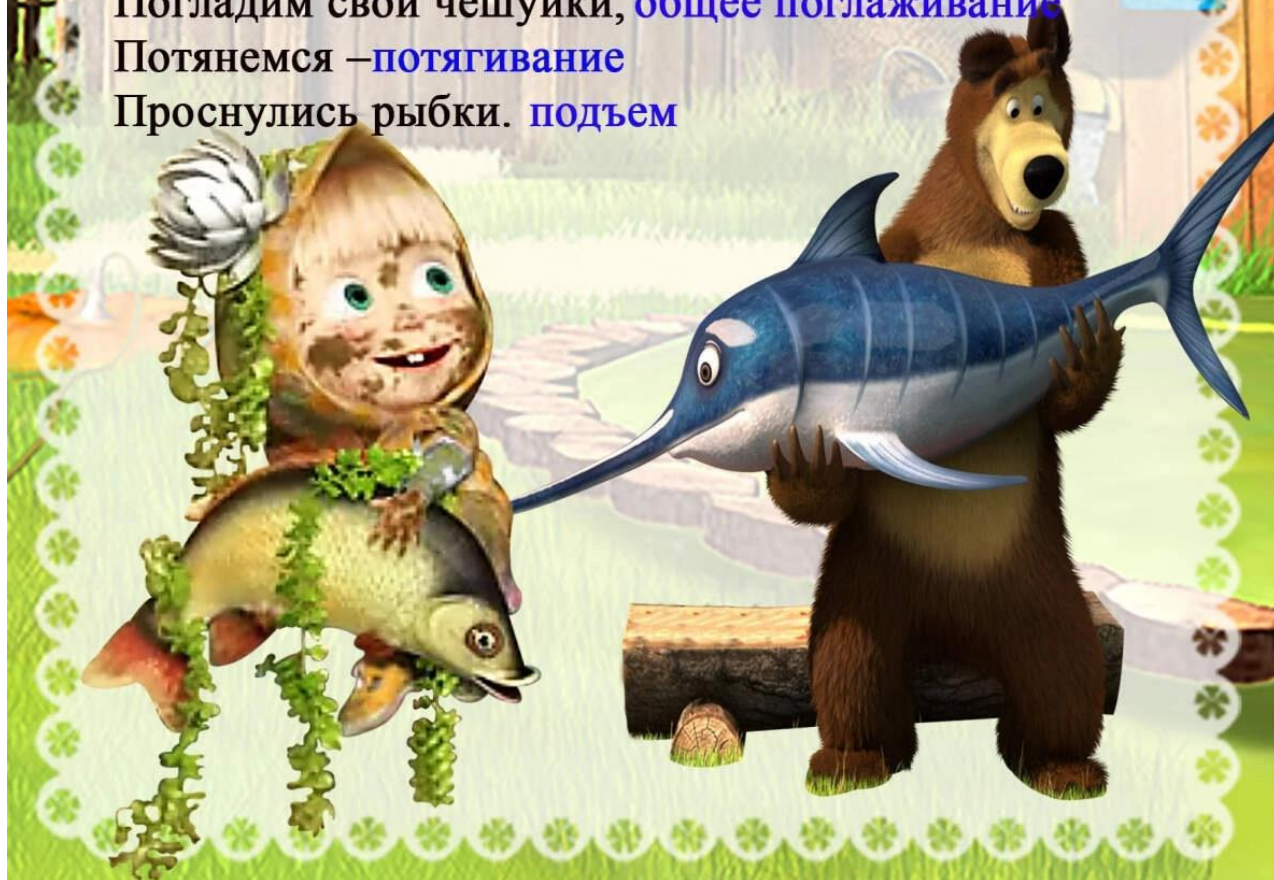
лежа на животе, движения спиной влево – вправо

Поиграем хвостиком (кончик хвоста, весь хвостик)
пошевелить пальцами ног, ступней, всей ногой

Погладим свои чешуйки, общее поглаживание

Потянемся – потягивание

Проснулись рыбки. подъем



Комплекс № 7 ОБЪЯВЛЯЕТСЯ ПОДЪЕМ!

Объявляется подъем!

Сон закончился -
встаем!

Но не сразу.

Сначала руки

Проснулись, потянулись. Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед-вверх, согнутыми руками в стороны.

Выпрямляются ножки,

Поплясали немножко.

Движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.

На живот перевернемся,

Прогнемся. Упражнение «Колечко»

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Упражнение «Мостик»

Немножко поедем

На велосипеде. Имитация движений велосипедиста

Голову приподнимаем,

Приподнимают голову

Лежать больные не желаем.

Встают



Комплекс № 8 ПОДНИМАЙСЯ, ДЕТВОРА!

Поднимайся, детвора!
Завершился тихий час,
Свет дневной встречает нас.
Мы проснулись, потянулись
Потягивания, повороты
Приподняли мы головку, **Приподнимания**
Кулачки сжимаем ловко. **Сжатие – разжимание**
кистей

Ножки начали плясать,
Не желаем больше спать. **Движения стопами в разных**
направлениях

Обопрямся мы на ножки,
Приподнимемся немножко. **Упр-е «Мостик» - лежа,**
ноги расставлены, приподнимание таза

Все прогнулись, округлились,
Мостики получились.

Ну, теперь вставать пора,
Поднимайся, детвора!

Все по полу босиком,
А потом легко бегом.

Сделай вдох и поднимайся,
На носочки поднимись.

Опускайся, выдыхай

И еще раз повторяй.

Ходьба на
носок, пятках, внешней стороне стопы.

Стопу разминай –

Ходьбу выполняй.

Вот теперь совсем проснулись

И к делам своим вернулись.

