

Комплекс гимнастики на каждый день

Понедельник

В понедельник в детский сад

Прискакали зайчики *(прыгают на двух ногах)*.

Полюбили крепко их

Девочки и мальчики *(обхватывают себя руками)*.

Пригласили их плясать,

Дружно ножки выставлять *(по очереди выставляют ноги вперед)*.

Присядь вправо *(поворачиваются вправо с приседанием, смотрят назад)*,

Присядь влево *(поворачиваются влево с приседанием, смотрят назад)*,

А затем кружись ты смело *(кружатся)*.

А ладошки у ребят, словно листики, шуршат *(трут ладони одна о другую)*.

Вторник

К нам во вторник прилетал

Аист длинноногий *(взмахивают руками вверх-вниз)*.

По болоту он шагал.

Рыб, лягушек доставал *(ходьба на месте, высоко поднимая колени)*,

Наклонялся, выпрямлялся *(наклоны вперед, руки назад)*,

Вдаль смотрел на край болота *(смотрят вдаль, приставив руку к голове, как козырек)*

И на нос. Ой! Где он? Вот он! *(Смотрят на выставленный вперед палец; подводят палец к носу, не отрывая от него взгляда.)*

Аист полетел домой *(взмахивают руками вверх-вниз)*,

Машем мы ему рукой *(машут одной рукой или одновременно двумя)*.

Среда

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил *(ходьба на месте)*,

И наклоны выполнять *(наклоны вперед)*,

И на цыпочках стоять *(поднимаются на носочки)*.

Мы покрутим головой,

Словно хоботом, с тобой *(круговые повороты головой, смотрят вверх, вправо, вниз, влево и в обратном порядке)*.

В прятки мы играем,

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять!

Мы идем слона искать.

Пять, четыре, три, два, один!

Слон уходит в магазин *(плотно закрывают глаза пальцами рук, считают до пяти и широко открывают глаза)*.

Четверг

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка *(ходьба на месте с имитацией мягких шагов лисицы)*.

Показала хвостик рыжий,

Такой мягкий и пушистый *(туловищу вправо и влево, стараясь смотреть как можно дальше назад)*.

Посидели, постояли,

Притаились, как лиса *(приседания)*,

Мышку в норке поискали *(приседают и пальчиками разгребают землю)*.

Вот такие чудеса! *(Встают и разводят руки в стороны, приподнимая плечи.)*

Пятница

Мишка в пятницу пришел *(ходьба на месте с имитацией шагов медведя)*,

Он в лесу медок нашел *(руки так, как будто дети держат перед собой бочонок меда; приседания с поворотом туловища вправо, влево)*

На высокой елке, где колкие иголки *(смотрят вверх-вниз; пальцы рук раздвинуты - «иголки»)*.

Мы у пчел медку попросим *(встряхивают кистями)*.

На дворе настала осень *(тянутся)*.

Скоро мишка ляжет спать *(медленно приседают)*,

Будет лапу он сосать *(голову вправо-влево, руки под головой)*.

Пчелы дали меду целую колоду *(хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)*.

Суббота

Мы в субботу пригласили *(взмахи руками к себе)*

Шустрых белок на обед *(повороты туловища вправо, влево с приседанием)*.

Щей вкуснейших наварили *(обе кисти сжаты вместе, круговые движения обеими руками, туловище поворачивается вслед за руками)*,

Наготовили котлет *(меняют местами ладони, лежащие одна на другой)*.

Белки в гости прискакали *(прыжки на месте)*,

Посмотрели на столы *(широко открывают глаза и крепко их зажмуривают)*,

В лес обратно убежали *(бег на месте)*

За орешками они *(постукивают кулаками один о другой)*.

Воскресенье

В воскресенье - выходной,

Мы идем гулять с тобой *(ходьба на месте)*.

Смотрим вправо *(туловище вправо, смотрят назад)*,

Смотрим влево *(туловище влево, смотрят назад)*,

Ничего не узнаем *(разводят руки в стороны: удивляются)*.

Вот забор, а за забором *(руки вытягивают перс собой, кисти ставят вертикально, пальцы раздвигают - «иголки»)*

Ходит, лая, грозный пес *(обе руки одновременно переводят справа налево, глазами следят за руками)*

Вот корова замычала: «Му-у-у!» *(туловище вперед)*

Заработал паровоз: «Ду-ду-ду-у!» *(имитация движущегося поезда)*,

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться *(руки на поясе, приподнимают и опускают сначала правую, а затем левую ногу)*

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели *(произвольные кругов движения руками)*.