Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида № 360

МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 360

**Ленивая гимнастика**

Зам.зав.по ВМР:

Реджепова Н.В.



г.Екатеринбург

**Ленивая Гимнастика.**

**Комплекс № 1**

**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 поднимание |
| Расправим верхний                            плавничок,  Поиграем плавничком. | перевернуться на живот,    «потряхивание» спинкой |
| А теперь мы – звездочки, | лежа на спине, |
| Раскрылись звездочки. | полное расслабление, руки раскинуты |
| 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 хвостику лежать,  Надо с ним нам поиграть:  На локти и колени встали,  Хвостом дружно помахали, | на локтях и коленях ритмичные движения влево – вправо |
| Головушкой 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. | общее 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 темнее 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 |
| Отремонтируем часики  Чик-чик. | движения руками (имитация) |
| Пошли часики и больше не останавливаются | дети встают |

**Комплекс № 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 покатились 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. | Сжимание – разжимание кистей |
| Ножки начали плясать,  Не желаем больше спать. | Движения стопами в разных направлениях |
| Обопремся 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.  Стопу разминай –  Ходьбу выполняй. | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы |
| Вот теперь совсем проснулись  И к делам своим вернулись. |  |

**Комплекс № 9**

**ПРОСЫПАЙТЕСЬ, МАЛЫШИ!**

|  |  |
| --- | --- |
| Ребятки, просыпайтесь!  Глазки, открывайтесь!  Ножки, потянитесь!  Ручки, поднимитесь! |  |
|  | Мы сначала пойдем  Очень мелким шажком.  А потом пошире шаг,  Вот так, вот так. |
| На носочки становись,  Вверх руками потянись.  Выше ноги поднимай  И как цапелька шагай. |  |
|  | «Самолетики»  на аэродроме сидели,  а потом они полетели.  Долго-долго по небу летали,  Затем приземлились –  Устали. |
| Мячик прыгал  Высоко – высоко…  **Покатился**  Далеко – далеко…  Он юлою закрутился,  Вот уже остановился. |  |
|  | Ах, как бабочки летают,  И танцуют, и порхают.  Вдруг замрут,  Не шевелятся,  На цветок они садятся. |

Наконец-то мы проснулись

И к делам своим вернулись.

**Комплекс № 10**

**ПРОСЫПАЙТЕСЬ, ПОТЯНИТЕСЬ!**

 Просыпайтесь, потянитесь,

На бок повернитесь.

Слегка приподнимитесь,

А потом – садитесь.

А теперь вставайте,

Движенье друг за другом начинайте.

**По кругу шагаем**

И руки поднимаем.

Затем трусцой передвиженье,

И дальше – легкое круженье.

Врассыпную

Всем подвигаться пора,

Поднимитесь на носочки детвора!

Куда хотите, туда и шагайте, потом на пятках путь продолжайте.

Теперь остановитесь

И вниз наклонитесь.

Выпрямляясь, глубоко вздохните,

И еще раз повторите.

Теперь можно приседать,

И кружиться, и скакать.

Затем к танцу приступить

И фигурой удивить.

**Комплекс № 11**

**«Бодрость»**

Эй, ребята, что вы спите?

Просыпайтесь, не ленитесь!

Прогоню остатки сна,

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна –

Помогает здорово.

Смотрим вправо, смотрим влево,

Наклони головку вниз.

Смотрим вправо, смотрим влево,

В потолочек оглянись.

Сядем ровно, ножки вместе,

Руки вверх и наклонись:

Наклонитесь, подтянитесь,

Ножки слушайтесь, не гнитесь.

А теперь тихонько сели,

Друг на друга посмотрели,

Улыбнулись, оглянулись

И на тапочки наткнулись.

Сжали пальчики, раскрыли,

Много раз так повторили,

Выполняйте поскорее-

Станут пальчики сильнее.

Руки словно два крыла,

Шагом марш вокруг стола

Прямо к водным процедурам,

А потом и за дела.

**Комплекс № 12**

**Гимнастика пробуждения.**

1.     Легли все на спинку, руки подняли  над головой, ноги вместе. Потянулись, опустили руки вдоль туловища (упражнение повторяется 3 раза).

2.     Поработали носочками: к себе – от себя, к себе – от себя, к себе – от себя (и так 5-6 раз).

3.     А теперь приступаем к следующему упражнению -  «Маляр». Правую ногу сгибаем в колене и подошвой ноги гладим левую ногу от носочка к колену. Молодцы. Еще раз, и еще раз. А теперь сгибаем левую ногу в колене и подошвой левой ноги гладим правую ногу от носочка к колену. Продолжаем упражнение.  (Выполняем его также 3 раза).

4.     А теперь я вас всех превращаю в утят. Наши утята отправляются купаться к озеру. Сгибаем ноги в коленях и поочередно потопаем ими по кровати (упражнение повторяется в течение 15-20 сек).

5.     Неожиданно на пути утятам попадается велосипедист. Он медленно крутит колеса своего велосипеда…. А теперь он едет быстро… А сейчас опять медленно… И опять быстро…

6.     Дошли утята до железной дороги, видят – идет поезд. Нельзя идти по рельсам – железная дорога перекрыта шлагбаумом. Поезд прошел, шлагбаум подняли (дети поднимают прямые ноги). За одним поездом идет второй – опять опустили шлагбаум (дети опускают ноги). Поезд прошел – вновь поднят шлагбаум!

7.     Перешли утята железную дорогу и подошли к озеру. А на озере растут цветы – лотосы (Дети садятся в позу лотоса).

Распускаются цветы необычной красоты… Бутон распускается – понюхали цветок. (Дети через стороны поднимают руки над головой, делают глубокий вдох). И еще разочек: бутон распускается – понюхали цветок.

8.     И так хорошо вокруг, что хочется всех обнять! (Руки развели в стороны, затем обхватили себя руками). И еще разочек развели руки в стороны, а затем обняли себя. Молодцы!

9.     Выглянуло из-за тучки солнце, и лотос поднял свою голову, потянулся к солнышку (Дети поднимают голову вверх). Солнце зашло – опустил лотос голову. Опять выглянуло – и снова голова лотоса смотрит вверх. И опять солнце спряталось за тучку – и опять лотос опустил голову!

10.                 Давайте покатаем лотос на карусели! (Вращение головы сначала в правую сторону, а затем в левую).

11.                А сейчас все ребята закроют глазки. (Дети закрывают глаза).

Раз, два, три, четыре, пять –

Нам пора вставать!

**Комплекс № 13**

**Кто спит в постельке сладко?**

**Давно пора вставать.**

**Спешите на зарядку,**

**Мы вас не будем ждать!**

**Носом глубоко дышите,**

**Спинки ровненько держите.**

**1.  «Потягушки**»-4-8раз (в зависимости от возрастной группы);  И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища;

1-потянуться напряженными руками к стопам, пальцы растопырены,  голову не поднимать;

2-потянуться напряженными руками вверх:  З-И.п.

**2.  «Натянутые носки»-4-8** раз; И.п.: тоже;

1 -тянуть носки к рукам, ноги не поднимать; 2-И.п.

**3.«Прятки**»-4-8 раз;И.П.: то же, руки под головой в замок, локти разведены;1-поднять голову, сомкнуть локти впереди;2-И.п.

**IV. «Вертушки**»-4-8 раз;

И.п.: то же, руки вытянуть вверх, ноги слегка приподнять от опоры;1-развернуть кисти и стопы наружу;

2-развернуть кисти и стопы во внутрь;З-И.п.

**5. «Коробочка»-4-8** раз;

И.п.: то же, руки в стороны;

1-Оторвать голову от опоры, обхватить колени руками и подтянуть кгруди (удерживать позу 2-3 сек.);2-И.п.

**Комплекс № 1**4

1.     Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги,  и уронить их. ***Повторить 3-5 раз***

2.     Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.

3.     «Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладошки вместе под голову. То же проделать в другую сторону.

4.     Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться.

5.     «Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.

6.     «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. ***Повторить 5-6 раз***