#### ЛЕНИВАЯ ГИМНАСТИКА

(младший дошкольный возраст)

**Комплекс № 1**

1. «Головка проснулась»

##### Лежа в кровати поворачивать голову вправо-влево

1. «Ручки проснулись»

##### Лежа в кроватке руки вверх, вперед, опустить

1. «Ножки проснулись»

Лежа в кроватке ноги приподнять и сделать упражнение «ножницы», затем опустить.

1. «Потягушки»

Лежа в кроватке повернуться на правый бок и потянуться, затем тоже на левом боку.

**Комплекс № 2**

Мы проснулись, потянулись,

Всем соседям улыбнулись.

Чтобы сон ушел, зевнули,

Головой слегка тряхнули

И ладошки вверх подняли,

Ручками покачали.

Ножки на пол опускаем

И по коврику шагаем.

Причесались аккуратно,

Пригляделись все опрятно.

Не хотим мы больше спать,

Будем весело играть!

**Комплекс № 3**

С добрым утром!

С добрым утром, глазки, вы проснулись?

(*поглаживаем веки, «смотрим в бинокль»)*

С добрым утром, ушки, вы проснулись?

*(поглаживаем ушки, прикладываем ладонь к ушам)*

С добрым утром, ручки, вы проснулись?

*(поглаживаем кисти рук, хлопаем в ладоши)*

С добрым утром, ножки, вы проснулись?

*(поглаживаем ножки, притопываем)*

С добрым утром, солнце, мы проснулись!

*(руки раскрываются навстречу солнышку. Голову слегка запрокинуть и улыбнуться)*

**Комплекс № 4**

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги под­тянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.п.: лежа 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, и.п., вдох (через нос).
4. И.п.: тоже, 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 — вдох.
6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

**Комплекс № 5 «Дождик»**

1. И.п. Сидя, ноги скрестить по-«турецки». Сверху пальцем правой руки  
показать траекторию ее 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 стряхнем.

6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3—4 раза

От дождя убежим.

7. И.п.: о.с. Приседания.

Под кусточком посидим.

**Комплекс № 6 «Самолет»**

**1**. И.п.:сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и

во­дить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

2. И.п. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону.

Правое крыло отвел, Посмотрел. Левое крыло отвел, Поглядел.

1. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и

сле­дить взглядом.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

4. И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь,

Лечу.

Возвращаться не хочу.

1. И.п.: о.с, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8—10 раз).
2. И.п.: о.с, быстро моргать глазами 1-2 мин.

**Комплекс № 7 «Жук»**

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 полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

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 встать.

Зажужжал и закружился

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж»

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,

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 полет жука.

Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».