**ЛЕНИВАЯ ГИМНАСТИКА**

(средний дошкольный возраст)

**Комплекс № 1**

1. Потягивание («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»)

И. п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой , глаза закрыты.

В. – поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

2. Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц)

И. п. – лежа на спине.

В. – на сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожа всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

Повторить несколько раз.

3. Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»)

И. п. – сидя в постели, ноги скрестно.

В. – быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо.

Повторить 3-4 раза.

**Комплекс № 2**

1. Потягивание с напряжением и расслаблением конечностей: дыхательная гимнастика лежа в постели с откинутым одеялом.
2. Подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением.
3. Перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно относительно туловища.
4. Покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук.
5. Различные упражнения в положении «лежа на боку», «сидя», «лежа на животе».
6. Детки все проснулись.

Сладко потянулись.

Полежали, полежали,

Да и улыбнулись.

**Комплекс № 3 «БУРАТИНО»**

Буратино потянулся (потягивание)

Ножки прямо вверх поднял (прямые ноги поднять

вверх)  
Раз качнулся, два качнулся (наклоны ног вправо,

влево)

И с огромным шумом бросил ноги на кровать

(опустить ноги и сказать «yx»)  
А потом он вдруг поднялся (сесть на кровати)

Понял, что пора вставать (сбросить одеяло)

Потер глазки, улыбнулся (кулачками потереть глаза,

улыбнуться)  
Прыг и вот уже проснулся (ноги свесить с кровати и

соскочить на пол)

**Комплекс № 4 «Прогулка в лес»**

1.*«Потягушки».* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. *«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).*

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

3. *«Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и. п. выдох, наклон.

4. *«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».* И.п.: о.с. вдох, руки в  
стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

5. *«Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).*

И.п.: о.с., руки за голову, вдох — подняться на носки, выдох — присесть.

6. *«Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).*И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки

че­рез стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

**Комплекс № 5**

1. И.п.:лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потя­нуться, руки вперед, и.п.
2. И.п.: лежа 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. *«Пешеход».* И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то  
же с выпрямлением ног.

1. *«Молоточки».* И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, паль­чики на носках, удар левой пяткой об пол.
2. И.п.: о.с, руки на пояс, перекат с носков на пятки.

**Комплекс № 6**

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрес­тить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
3. И.п.: лежа 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.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3—5 сек.), вернуться в и.п.
5. И.п.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
6. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

**Комплекс № 7**

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (пря­мую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велоси­педе», и.п.
3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отры­вая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.: лежа 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.