**ЛЕНИВАЯ ГИМНАСТИКА**

(старший дошкольный возраст)

**Комплекс № 1**

1. Потягивание

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

В. – поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

2. «Отдыхаем»

И. п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок.

В. - поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Повторить 3-4 раза

3. Самомассаж головы («помоем голову»)

И. п. – сидя на корточках.

В. – педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте… Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте Глову со всех сторон… Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

**Комплекс № 2**

Спокойное пробуждение ТОН спокойный, ровный

* Дети просыпаются
* Разбудим глазки (поморгаем)
* Разбудим лобик (подушечками пальцев гладим по основным кожным линиям)
* Разбудим щечки
* Разбудим носик
* Разбудим подбородок
* Разбудим ушки (сдавливающим движением)
* Разбудим губки (тереблющие движения)
* Умоем зубки (круговые движения языком)
* Потолкаем языком щечки
* Разбудим ручки (поглаживание)
* Садимся-обнимаемся (крепко обнимаем себя за плечи, делаем повороты в стороны)
* Разбудим ножки («велосипед» с увеличением скорости)
* Обнимем крепко-крепко колени и покачаемся на спинке
* Лечь на живот и потянуться - «рыбка»
* Покачаемся на животе - «лодочка»
* Сгибаем ножки под себя - «лягушечка»
* Встаем на четвереньки и прогибаем спинку - «Кошечка»

- Делаем упражнения для ног стоя у кроватей «потягушки»

**Комплекс № 3**

1. *«Потягушки».* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягива­ние, и.п.
2. *«Горка».* И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.
3. *«Лодочка».* И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.
4. *«Волна».* И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.
5. *«Мячик».* И.п.: о.с, прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча пе­ред собой.

6. *«Послушаем свое дыхание».* И.п.: о.с, мышцы туловища расслаблены.  
В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и

определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдо­хе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

**Комплекс № 4**

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потя­нуться, и.п.
2. И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.п. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавлива­нием (внутреннее и внешнее).
4. И.п. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.п. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5—6 раз.
6. И.п.: о.с, ходьба на месте с высоким подниманием колена.

**Комплекс № 5**

(по методике Э.С. Аветисова)

1. И.п.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
2. И.п. то же, быстро моргать глазами 1—2 мин.
3. И.п. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движе­ниями указательных пальцев в течение 1 мин.
4. И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.
5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.
6. И.п. то же, отвести глаза вверх, вниз.

**Комплекс № 6 «Уголек»**

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
2. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.
3. «Лодочка». И.п. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п. — выдох.
4. «Шлагбаум». И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.
5. «Божья коровка». И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.
6. Ходьба на месте.