

“Дни недели”

комплекс весёлой гимнастики на каждый день

Понедельник.

В понедельник в детский сад
Прискакали зайчики. *(Прыжки на двух
ногах)*

Полюбили крепко их
Девочки и мальчики. *(Обхватить себя
руками)*

Пригласили их плясать
Дружно ножки выставляют *(По очереди
выставляют вперёд ножки)*

Присядь вправо, *(Поворот вправо с
приседанием, посмотреть взглядом
назад)*

Присядь влево, *(Поворот влево с
приседанием, посмотреть взглядом
назад)*

А затем кружись ты смело.
(Покружиться)

И ладошки у ребят,
Словно листики
шуршат. *(Ладошки рук
потереть друг об дружку)*



Вторник.

К нам во вторник прилетал
Аист длинноногий, *(Взмахи руками
вверх, вниз)*
По болоту он шагал *(Ходьба на месте,*

высоко поднимая колени)

Рыб, лягушек доставал,
Наклонялся, выпрямлялся, *(Наклоны
вперёд, руки отвести назад)*
Вдаль смотрел на край болота
*(Посмотреть вдаль, приставив реку к
голове, как козырёк)*

И на нос. Ой, где он? Вот он!
*(Посмотреть на выставленный вперёд
палец, подвести его к носу, не отрывая
взгляда от пальца)*

Аист полетел домой, *(Взмахи руками
вверх, вниз)*

Машем мы ему рукой. *(Машут рукой
или одновременно двумя)*



Среда.

В среду слон к нам приходил,
Топать ножками учил, *(Ходьба на
месте)*

И наклоны выполнять, *(Наклоны вперёд)*

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

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой. *(Круговые
повороты головой, взглядом смотрят:
вверх, вправо, вниз, влево и обратно)*

В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,
Слон уходит в магазин. *(Плотно
закрывает глаза пальцами рук, досчитав
до пяти и широко открывает глазки)*



Четверг.

А в четверг к нам приходила
Хитрая лисичка, *(Ходьба на месте
имитирует мягкие шаги лисицы)*

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. *(Повороты
туловища вправо и влево, взглядом
стараясь посмотреть как можно
дальше назад)*

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, *(Приседания)*

Мышку в норке

поискали *(Присели и пальчиками рук
как бы разгребают землю)*

Вот такие чудеса! *(Встать и развести
руки в стороны, приподнимая плечи).*

Пятница.

Мишка в пятницу пришёл,
*(Ходьба на месте имитирует
шаги медведя)*

Он в лесу медок нашёл, *(Руки
как бы держат перед собой бочонок
мёда, приседания с поворотом
туловища вправо, влево)*



На высокой ёлке,
Где колкие иголки. *(Взгляд поднять
вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как
иголки)*

Мы у пчёл медку попросим *(Встряхнуть
кисти рук)*

На дворе настала осень, *(Потянуться)*

Скоро мишка ляжет спать, *(Медленно
приседают)*

Будет лапу он сосать. *(Наклоны головы
вправо, влево, руки под головой)*

Пчёлы дали мёду,

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 капустных наварили, *(Обе кисти
рук сжаты вместе, круговые движения,
обеих рук, туловище поворачивается
вслед за руками)*

Наготовили котлет. *(Ладони лежащие
одна на другой, меняются местами)*

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

Посмотрели на столы ... *(Глаза широко
открыть и крепко их зажмурить)*

В лес обратно убежали *(Бег на месте)*

За орешками они. *(Постукивание
кулаками друг об друга)*



Воскресенье.

В воскресенье выходной,
Мы идём гулять с тобой. *(Ходьба на
месте)*

Смотрим вправо *(Поворот туловища
вправо, посмотреть взглядом назад)*

Смотрим влево, *(Поворот туловища
влево, посмотреть взглядом назад)*

Ничего не узнаём. *(Развести руки в
стороны и удивиться)*

Вот забор, а за забором, *(Руки
вытянуты перед собой, кисти рук
повёрнуты вертикально, пальцы
раздвинуты как иголки).*

Ходит лая грозный пёс, *(обе руки
одновременно перевести справа налево,
взгляд следит за руками)*

Вот корова замычала, “Му-у-у”,
(Наклоны туловища вперёд)

Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”,
*(Имитация движущегося поезда на
месте)*

А лошадка бьёт копытцем,
Предлагает прокатиться. *(Руки на поясе,
приподнимаем и опускаем правую, а
затем левую ножки)*

Мы на этой карусели
Прокатиться захотели. *(Произвольные
круговые движения руками).*

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВЕСЁЛАЯ

ГИМНАСТИКА