**Гимнастика в стихах**

**Дружные ребята**

Мы, все дружненько проснулись

Улыбнулись, потянулись,

*Движения, соответствующие тексту*

Подышали ловко

*Дышат носом*

Погудели громко

*у-у-у-у-у*

Поднимайте плечики, как в траве кузнечики.

*Энергичные движения плечами вверх-вниз.*

1,2,3,4 –шевелим ногами

*Стопы на себя, от себя*

1,2,3,4 – хлопаем руками

*Хлопки руками*

Руки вытянуть пошире 1,2,3,4

*Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет*

Наклонились 3,4

*Наклониться вперед касаясь ног руками*

И педали покрутили

*Велосипед*

На животик повернуться,

Спинку сильно изогнуть.

Прогибаемся сильней,

Чтобы были здоровей

*Лодочка*

Мы становимся все выше,

Достаем руками крышу

*Лежа на животе, руки вперед, потянуться*

На два счета поднялись 1,2

3,4 – руки вниз

*Встают с кровати и переходят к закаливающим процедурам*

**Великан и мышь**

Тсс! Тихо! Слушайте, ребята!

Жил великан один когда-то.

Во сне вздохнул он, что есть сил

*Глубокий вдох всей грудью*

И мышь - живую - проглотил!

*Глотательные движения*

Бедняга прибежал к врачу:

- Я мышку съел! Я не шучу!

*Лежа в кровати, дети выполняют «велосипед»*

Был врач умнейший человек,

*Поглаживание висков указательным пальцем*

Он строго глянул из–под век;

*Мимика «строгий взгляд»*

- Откройте рот, скажите «А»

*Тянут звук а-а-а-а-а*

Теперь ощупаем бока

*Щупают себя за бока*

Живот легонечко погладим

*Круговые движения ладонью по часовой стрелке по животу*

Согнем колени и расслабим

*Сгибают и разгибают ноги в коленях*

Но с мышкой видимо не сладим.

Вставайте! Что же вы сидите!

Идите кошку пригласите.

*Дети встают и идут к солевой дорожке*

Но кошка хитрая была

И великана обняла

*Обхватывают себя руками (обнимают)*

Прошлись по мокренькой дорожке,

*Идут по солевой дорожке*

Перешагнули через кочки

*Перешагивают через предметы*

Присели. Встали. Убежали.

*Движения в соответствии с текстом*

Но мышка не глупее кошки

Под кочку спряталась тайком

*Присели*

Они ее везде искали

Но так найти и не смогли.  *Идут одеваться к стульчикам.*

**Чтоб совсем проснуться**

Тик-так, тик-так-

Все часы идут вот так:

Тик-так, тик-так.

*Лежа, дети выполняют наклон головы, то к одному, то к другому плечу*

Смотри скорей, который час?

Часы велят вставать сейчас

*Руку ко лбу, «смотрят время»*

Чтоб совсем проснуться,

Нужно потянуться.

*Руки вверх-потягивание*

Носом вдох, а выдох ртом.

*Вдох-поднять грудную клетку, выдох-опустить*

Дышим глубже животом

*На вдох поднимают живот, на выдох –опускают*

Чтобы сильным стать и ловким

Приступаем к тренировке.

*Сгибают и разгибают руки к плечам, в стороны.*

Потянули мы носочки,

По коленям три хлопочка

*Движения по тексту*

Распрямились, потянулись

*Руки вверх – потягивание*

А теперь на пол вернулись

*Встают около кроватей*

Спину тоже разминаем,

Взад-вперед ее сгибаем

*Руки на пояс, наклоны вперед-назад*

Поворот за поворотом

Переходим на дорожку

*Руки на поясе, круговые движения туловищем и идут по солевой дорожке*

Выполняем упражненья

Для разминки и веселья.

*Упражнения с предметами, предложенные воспитателем*

А потом шаги на месте

Выполняем не спеша

*Ходьба на месте*

Ноги выше поднимаем

И как цапля, опускаем

*Резко поднимают то одну, то другую  ногу, согнутую в колене*

Чтоб поймать еду в водице

Надо цапле наклониться

*Наклоняются и касаются правой рукой левой ноги и наоборот*

Окончательно проснулись

И друг другу – *улыбнулись!*

**Скучать зарядка не дает**

Начинаем просыпаться

И зарядкой заниматься.

Руки вверх, набрали воздух,

Выпускаем на счет три

*Через нос набирают полные легкие воздуха и на три счета резкими движениями  его выпускают*

Тянем руки высоко

Дышим плавно и легко

*Спокойное, ровное дыхание*

Ноги надо нам размять

Раз, два, три, четыре, пять

*Носки ног от себя, к себе*

Мы как будто побежим

И ногами зашумим

*Движение «велосипед»*

На бок резко повернулись,

До колена дотянулись

*Лбом касаются колена*

На другой бочок –

Еще делаем свободно и легко.

*То же самое*

Вот в кровати мы размялись,

Тихо, дружненько встаем

И свободною походкой

Мы по спаленке пойдем

*Шагают около своих кроватей*

Руки спрятали за спину,

Наклонились три-четыре

*Наклоны вперед - выпрямиться*

Сели-встали, сели-встали

По дорожке побежали.

*Идут по солевой дорожке*

На дорожке есть преграды

Будем брать мы баррикады

*Идут по коррегирующим дорожкам*

Ноги выше поднимай

Не спеши, не отставай

*Надевают массажные варежки*

Друг за другом мы идем

И спокойно тело трем

Руки, ноги и живот,

Скучать зарядка не дает.

*Растирают тело массажной варежкой*

**Листочки**

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим.

*(Лежат в кроватях)*

Дунул ветер,

*(дуют)*

Полетели

( *махи руками)*

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели

(*встают с кроватей и приседают на корточки)*

Ветер снова набежал

И листочки все поднял

*(встают)*

Закружились, полетели,

И на землю тихо сели

 (*движения по тексту)*

Ветерок с листвой играл

По дорожке их погнал

 (*бегут по солевой дорожке)*

После мокренькой дорожки,

Стали влажными листочки.

Мы их высушим сначала.

Чтоб шелестела и шуршала

(*растирают свое тело руками*)

Выросли деревья в поле,

Хорошо расти на воле!

 (*руки вверх-качаются*)

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется

*(потянулись на носочках вверх)*

Вот подул веселый ветер,

Раскидал он всю листву

 (*круговые движения руками вверху)*

Даже толстые стволы

Наклонились до земли

 (*наклоны вперед, касаясь руками пола*)

Вправо, влево, взад, вперед,

Так деревья ветер гнет

 (*по тексту*)

Он их вертит, он их крутит,

Ну, когда же отдых будет?

(*идут на стульчики одеваться)*

**Снежинки**

*Перед тем, как дети проснуться, воспитатель раскладывает кусочки ваты на край подушки.*

*Дети проснулись, сели в кроватях. Воспитатель читает стихотворение:*

Светло – пушистая

Снежинка белая,

Какая чистая,

Какая смелая

*У детей на ладони лежит кусочек ваты, они внимательно ее рассматривают.*

Дорогой дальнею

Легко проносится

Не в ввысь лазурную

На землю просится.

*Дети дуют на вату, чтоб поднялась вверх и какое –то время стараются удержать ее в воздухе.*

Но вот кончается

Дорога дальняя

Земли касается

Звезда хрустальная.

*Вата остается у детей на ладони.*

Своей прохладою

Нас охладит она

Волшебной силою

Поднимет дух с утра.

*Дети держат  вату на ладони, поочередно выполняют маховые движения то левой рукой, то правой.*

Снежинка белая

Лежит, качается

Один лишь ветер с ней

Смог позабавиться.

*Дети кладут вату на живот и делают резко вдох-выдох животом.*

Нам не понять судьбы

Звезды – красавицы,

А вот играть нам с ней

Уж очень нравится.

*Вата лежит на животе, а дети руками и ногами выполняют движение «ножницы».*

Возьмем мы бережно

 Свою снежиночку,

Положим все ее

В свою корзиночку.

*Дети, держа вату в руке, встают с кроватей и кладут ее в корзиночку воспитателю.*

Пора идти нам всем

Дорогой мокрою,

Чтобы попасть опять

В страну холодную.

*Дети идут по солевой и коррегирующей дорожке к стульчикам.*

**Весна**

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге.

*Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону, поворот головы вправо, влево*

Потянулся он со сна

К нам опять пришла весна

*Руки вверх – потянулись*

Чтоб скорей набраться сил,

Он ногами покрутил

*Движение «велосипед»*

Почесал медведь за ухом,

*Имитируют движение медведя*

Повилял слегка хвостом

*По тексту*

Наклонился взад-вперед,

*Наклоны из положения лежа*

И ногами еле-еле

Он выходит за порог.

*Встают с кроватей*

По лесу медведь идет

Это мишка ищет мед.

*Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево*

Он голодный, невеселый,

Разговор ведет с весною:

*Выходят медвежьим шагом из спальни и рычат*

«Подскажи-ка мне, весна,

Где бы меду взять сполна?

*Идут по солевой дорожке*

Вижу пенья, корешки,

Нет ни меда, ни травы…»

*Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед»*

Замахал медведь руками,

Словно тучи разгоняя.

Гонит взад их и вперед,

Ну, а меда не найдет.

*Вращение прямыми руками взад, вперед*

Приседал он ниже, глубже,

Отыскал пчелиный рой

*Присели, встали*

Но пчелиная семья

Прочь прогнала медведя.

*Разбегаются, идут умываться.*

**Лето-босоножка**

Лето, лето- босоножка,

Покажите мне ладошки

*Поднять руки вверх, ладошки от себя и покрутить ими*

Опускаем их легко.

*Руки вдоль туловища*

Поднимаем ноги высоко

Раз- поднять, два- опустить,

*Отрывают одновременно обе ноги на 15-20 см. от кровати*

Три, четыре -  не грустить – *улыбнулись*

Мы за лето повзрослели:

Подросли и загорели

*Поглаживают себя по  животу*

*Перевернулись на живот*

Плавали в реке, на море,

И играли на просторе:

В «Кошки-мышки», «Чехарду»

И в любимую игру

*Плавательные движения руками и ногами в кровати*

*Сели в кроватях*

В лес ходили и в поход,

Замечали дня «заход»

*Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног*

За цветами наблюдали

И как пчелы все жужжали:

*Встают с кроватей и произнося звук ж-ж-ж*

На лугу, среди цветов,

Делали разминку

Кашка, мак и василек

Наклоняли спинку

*Руки на поясе, наклоны вперед*

Свежий ветерок подул**,**

Набежали тучи

*Дуют, изображая ветер*

И неведомо зачем

Хлынул дождь плакучий

*Пальчиком по ладошке, отбивают ритм дождя*

Кап-кап, кап-кап,

Мокрые дорожки,

Не боимся мы дождя,

Разминаем ножки

*Идут по солевой и коррегирующей  дорожке с препятствиями*

Дождь покапал и прошел,

Солнце в целом свете –

Дождю «спасибо» говорят,

И взрослые и дети.

Лето, лето-босоножка,

Покажи домой дорожку.

*Переходят к гигиеническим процедурам.*