

Ленивая гимнастика

...помогает улучшить настроение, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений осанки.

Ленивая гимнастика



Пробуждение (и дома, и в детском саду) – серьёзнейший момент по насыщению движениями жизни ребёнка. Исследованиями физиологов показано, что физкультура в постели даёт прекрасный, оздоровительный эффект, при этом доступна и приятна любой возрастной группе детей - и лежебокам, и подвижным. Воспитатель предлагает детям выполнить следующий комплекс упражнений:

Комплекс № 1

1. И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.п. лёжа на спине руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, наклон колен вправо; и.п.
3. И.п. сидя на ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, и.и., 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. лёжа на спине, руки в стороны. Хлопок в ладоши – выдох; развести ладони в стороны – вдох.
6. И.п. лёжа на спине руки вдоль туловища. Потягивание на 1-2-3-4 «от стенки до стенки» руками и ногами. 5-6-7-8- расслабились.

Комплекс № 2

1. «Потягушки». И.П. лёжа на спине, руки вдоль туловища 1-2-3-4- потягивание.5-8 –и.п.
2. «Горка». И.П.сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног. 1- ноги поднять. 2-3 –держать.4- и.п.

3. «Лодочки». И.П. лёжа на животе, руки вверх. 1- прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища). 2-3-держать. 4-и.п.
4. «Волна». И.П. стоя на коленях, руки на поясе. 1- сесть справа от пяток, руки влево. 2-и.п. 3-4- в другую сторону.
5. «Послушаем своё дыхание». И.П. 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 № 3 «Дождик»

1. И.п. сидя, ноги скрестив «по-турецки», руки вверх. Сверху пальцем правой (левой) руки показать траекторию движения «капли», следить за ней глазами. «Капля первая упала – кап!» « И вторая пробежала – 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. «Мы их вытерли. И встали» на ноги.
4. И.п. – о.с. Показать руками, посмотреть вниз. «Туфли, посмотрите, мокрыми стали».
5. И.п. – о.с. – поднятие и опускание плеч, имитация «сбрасывания» капель. «Плечами дружно поведём. И все капельки стряхнём».
6. И.п. – о.с. Бег на месте (повторить 3-4 раза). « От дождя мы убежим».
7. И.п. – о.с. Приседания. « Под кусточком посидим».



Комплекс № 4

1. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять руки вверх 2-3 – 4-5-6-потянуться , 7- руки вперёд , 8-и.п.
2. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.1- 7-потягивание носков ног на себя. 8- и.п.
3. И.п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1- ноги развести, 2-3-сидим, 4- и.п.
4. «Пешеход». И.п. – то же. Переступание пальчиками, сгибая колени; то же с прямыми ногами.
5. «Молоточки». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар пяткой правой (левой) ноги об пол.
6. И.п. – то же, руки на поясе. Перекат ног с носка на пятки и обратно.

Комплекс № 5

1. И.п. – лёжа 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 вперёд, массаж – поглаживание рук – от пальцев до плеча.
5. И.п. - то же, крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть. Повторить 5 раз.
6. И.п. – о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колен.

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. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Напрячь тело – вдох, держать несколько секунд. Расслабиться, выдох.
2. И.п.– лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Скрестить руки перед собой, выдох. Развести руки в и.п., вдох.
3. И.п. – лёжа на спине, руки в замок за голову. Поднять прямую левую ногу, затем – правую. Держать их вместе. Одновременно опустить в и.п.
4. И.п. – лёжа на спине, руки в упоре на локтях. Прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 секунд). Вернуться в и.п.
5. И.п. – лёжа на животе, руки за голову. Прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
6. И.п.- лёжа на животе, руки под подбородок. Прогнуться, приняв упор на предплечья, шея выгнута – вдох, выдох.

Комплекс № 7

1. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И.п.- лёжа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

3. И.п. – лёжа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п. – лёжа на спине, руки за головой, свести локти вперёд (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.

Комплекс № 8 (по методике Э.С. Аветисова)

1. И.п. – сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 секунд. Открыть. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. – то же, быстро моргать глазами 1-2 минуты.
3. И.п. – то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 минуты.
4. И.п. – то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 12 секунду. 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 № 9 «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 влево полетел,
Каждый влево посмотрел.
3. Указательным пальцем 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.



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.



Комплекс № 10 «Самолёт»

1. И.п.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолётом (сопровождение глазами). «Пролетает самолёт, С ним собрался я в полёт».
2. И.п.: то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. «Правое крыло отвёл, Посмотрел. Левое крыло отвёл, Поглядел».
3. И.п.: то же. Выполнить вращательные движения перед грудью и следить взглядом. «Завожу мотор, И внимательно гляжу».
4. И.п.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения. «Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу».
5. И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть (повторить 8-10 раз).
6. И.п.: о.с., быстро поморгать глазами 1-2 минуты.



Комплекс ленивой гимнастики.

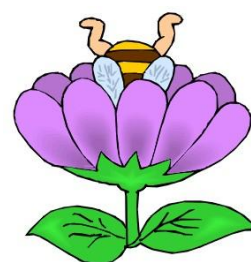
1. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх – потянуться, опустить руки в и.п.
2. И.п. – то же. Поднять голову посмотреть на носочки ног, опустить голову.
3. И.п. – то же. Поднять правую ногу к груди, обхватить её руками – опустить в и.п. (то же с левой ноги).
4. И.п. – лёжа на спине, поднять правую (левую) ногу вверх, опустить в и.п.
5. И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты вперёд. «Ножницы».
6. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Развести колени в стороны, вернуться в и.п.

7. И.п. – лёжа на спине, одна нога согнута в колене, другая нога лежит на колене. Круговое движение стопой вправо (влево). Поменять положение ног.
8. И.п. – лёжа на спине, руки перед грудью – сжимание и разжимание кистей.
9. И.п. – сидя на постели. Потянуться руками к носочкам ног, вернуться в и.п.
10. И.п. – лёжа на спине, ноги вверх. «Жучки» (поболтать ногами в воздухе).
11. И.п. – стоя у кровати. Поднять руки вверх – потянуться.

Комплекс ленивой гимнастики

для детей младшего дошкольного возраста.

Жил – был в бутоне красивого цветка маленький жучок. Дети лежат с головой под одеялом. Каждое утро, когда вставало солнце, открывался цветок; убирают одеяло. Жучок лениво потягивался, радовался солнышку, улыбнулись, потянулись, руки вверх за голову. Потирал глаза, тянулся лапками к солнышку. Руки и ноги вверх. Солнышко улыбалось в ответ жучку, и он начинал весело махать лапками, резвиться. Упражнение «Жучок»- махать в воздухе руками и ногами. Потом к нему в гости залетела бабочка, и они играли в прятки. Дети закрывают лицо руками, открывают. После игры жучок и бабочка шли гулять на лесную полянку. Они шли: сначала по мягкой травке, потом по каменной тропинке, потом шли по мостику через ручеёк, грели свои лапки на тёплом и ласковом песке и шли по дорожке, усыпанной еловыми веточками. Они очень любили такие прогулки, и гуляли каждый день снова и снова... Ходьба по корригирующим дорожкам.



Комплекс ленивой гимнастики для детей средней группы

«Сказка о кошке с котятами»

Говорит кошка котятам: «Вставайте, утро наступило, Солнышко проснулось!». Дети отвернулись в другую сторону на бочок. «Сони, просыпайтесь», - говорит кошка, - Сони, поднимайтесь!». А котята опять повернулись на другой бок и спрятались под одеяло. «Сейчас я подойду к вам», - говорит мама – кошка». «Нам солнышко мешает глаза открывать»,- выглянув из-под одеяла, ответили котята. Тогда мама сердито: «Мяу!». Котята стали баловаться, и заиграли передними лапками (руками), затем задними (ногами). Потом вместе. Котята греются на солнышке. Мурлычат сладко. Погладили себе животик, голову, ушки.



А сейчас котята будут выгибать спинку дугой, а потом прогибаться. Встать на четвереньки, подняться на ноги и на руки. «Котята точат когти». Отставляют ногу назад. Задними лапками (ногами) поочередно точат когти. «Котята умываются». «Умывание прохладной водой. Котята идут по дорожке». Закаливание. Ходьба по мокрой и корригирующей дорожкам. Игра-драматизация. «Перчатки» Маршака.

Комплекс ленивой гимнастики для детей старшей группы

В самом прекрасном домике жила Белоснежка со своими замечательными гномиками, которые любили с ней заниматься, внимательно слушая, а самым любимым занятием были для них игры.

Когда гномики просыпались, то первым делом начинали делать «ПОТЯГУШКИ». Сначала правую руку вверх тянули, затем левую. И обе вместе. Потянувшись, они принимались за игры «КОРОТЫШКИ и ВЕЛИКАНЫ». Согнув колени, обхватить их руками, затем вытянуться. (2-3 раза). «ПРЯТКИ». Спрятались, переворачиваясь на живот, по команде 1,2,3 – «где вы, гномики мои?», возвращаются поворотами на спину (2-3 раза). «ВЕТЕРОК». Вращение кистями рук в одном направлении, затем в другом (2-3 раза). Больше всего коротышки любили кататься на велосипедах, «ВЕЛОГОНКИ». Последовательное вращение ногами, сначала медленно – в горку, затем, набирая скорость – с горки (2-3 раза). «После всех этих игр гномики любили принимать воздушные ванны, гуляя по лесным дорожкам, где густая зелёная трава, и кочки, и лужи. Ходьба по мокрой и корригирующей дорожкам.

Комплекс ленивой и воздушной гимнастики для детей подготовительной группы

Жил- был крот по имени Кузя. Всё своё время он проводил у себя в норке, и ему там было очень уютно. Дети лежат, накрывшись одеялом. Вот как-то раз к нему в норку упал красивый оранжевый листик. Удивился крот, какая красота... и решил посмотреть: что-то там наверху. Дети высовывают голову, руки; убирают одеяло в ноги. «Высунул он голову, затем лапки, а потом вылез весь. Посмотрел в одну сторону, в другую, наверх». Несколько раз. «Светит солнышко, деревья все в золотом уборе. Зажмурился, снова открыл глаза. Красота!» Несколько раз. «И пошёл он в лес по дорожке. По дороге стал собирать листики». Ходьба по дорожкам и группе с наклонами вперёд. «Набрал целый букет. Вдруг набежала тучка и полил дождь. Крот побежал». Бег. «Скоро дождик закончился и на дорожке заблестели лужи. Крот стал перепрыгивать через них». Прыжки. «Гулял крот, гулял и увидел на дереве белочку, она собирала



орешки: «Здравствуй, белочка, вот тебе осенний букет». Тянемся вверх. Кроту в лесу очень понравилось, но пришлось возвращаться в норку, потому что он вспомнил, что забыл свою кровать». Заправляют свои кровати.