

## “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 выставлять *(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 руку 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 закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть 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 колючие 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)*

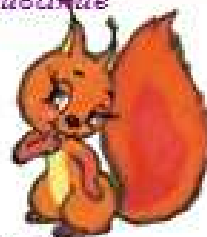
Белки в гости прискакали, *(Прыжки на месте)*

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 повернуты 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**