**“Дни недели”**

комплекс 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 вправо 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, (Х*одьба 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 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. *(Ладошки 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 бьет копытцем,

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

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели. *(Произвольные круговые движения руками).*