

Комплекс гимнастики-побудки. Декабрь

«Путешествие снежинки» часть первая. (1-2 неделя декабря)

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку! Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, спинку ровненько держите!

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись,

И в снежинку превратись.

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Повороты головы влево - вправо.

2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

3. **«Снежинки - балеринки»** - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны.

Повороты туловища с вращением кистей.

4. **«Снегопад»** - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

5. **«Танец снежинок»** - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

«Путешествие снежинки» часть вторая. (3-4 неделя декабря)

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись,

И в снежинку превратись.

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Повороты головы влево вправо.

2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.

3. **«Клубок снежинок»** - и. п.: сидя на кровати. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.

4. **«Метель замечает снежинки»** - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».

5. **«Снегопад»** - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

Ходьба по массажному коврику.