Приключения домашних тапочек

В

В одной уютной городской квартире жило-поживало вместе со своими хозяевами семейство домашних тапочек. На полу под обувной полкой в своем любимом темном уголке лежали и важ­но посапывали дедушкины тапки-чувяки с мягкой кожаной по­дошвой и теплыми войлочными боками. Любили эти мягкие рас­топтанные тапки поспать не только ночью, но и днем — сказы­вался возраст...

***Упр. 1. «Любители поспать»***

Из исходного положения (и. п.) лежа на спине, руки в стороны —

поочередные повороты головы влево-вправо, слегка касаясь ухом

поверхности опоры.

Папины же тапки-шлепанцы были самыми большими. Они любили лежать на животе и вечно всех расталкивали.

***Упр. 2. «Папины шлепанцы»***

Из и. п. лежа на животе, голова повернута виском на ковер, руки согнуты и упираются ладонями — поднимая голову и плечевой пояс на умеренную высоту, одновременно выполнять разгиба-тельные движения рук, приговаривая при этом: «Посторонись — подвинься!»

Конечно же, все остальные тапочки почтительно рассту­пались — они ведь знали, кто был глава семьи!

Справа от папиных шлепанцев, всегда рядышком, стояли мамины — зеленого цвета, мягкие и легкие — тапочки с изящ­ными бабочками сверху. Они всегда были чистыми, аккуратными и очень любили наводить ежедневный порядок на обувной полке, что стояла в прихожей у входной двери.

***Упр. 3. «Ежедневная уборка»***

Из и. п. лежа на животе — медленно и плавно переворачиваться на спину и обратно на живот — сначала в одну, затем в другую сторону.Самыми же непоседливыми были, конечно же, стертые на носках, стоптанные тапочки сына Коли. Он никогда не сидел на месте, а носился из комнаты в комнату по всей квартире.

***Упр. 4. «Непоседы»***

Из и. п. лежа на животе — ползание по-пластунски по периметру

зала, сначала против хода часовой стрелки, а затем по ее ходу

(вернуться в исходное положение).К маминым тапочкам, словно два пушистых котенка, всегда ласково прижимались розовые тапочки-пушинки, которые носила дома дочка Ира. Они о чем-то тихо шептались — наверное, о на­рядах, прическах, красивых туфельках... Да-да, они немного зави­довали черным туфелькам на шпильке, которые часто выезжали в театр, в гости — на дни рождения или просто на чашечку кофе.

***Упр. 5. «Пушистые котята»***

Ползание на четвереньках (низкое положение) в центр зала (кру­га) с последующим возвращением в исходное положение ягоди­цами вперед.Праздничные, блестящие лаком черные мамины туфли гордо красовались, всем видом показывая, какие они нарядные и изящные

***Упр. 6. «Изящные туфельки»***

Из и. п. стоя на четвереньках (среднее положение) — поочередное поднимание левой и правой ноги, голова при этом тянется вверх, спина мягко прогнута в пояснице.

Домашние тапки всей семьи вместе с другой обувью жили в отдельном домике, которые для них была обувная полка с тре­мя «этажами».

***Упр. 7. «Полка-домик»***

Из и. п. стоя на четвереньках (высокое положение) — выпрямлять руки и ноги, максимально поднимая копчик: «В-о-о-т в каком боль­шом доме жили тапочки!»В этом домике, если долго не было уборки, тоже иногда заво­дились паучки, которые плели в темных углах свою паутину**.**

***Упр. 8. «Паучок»***

Из и. п. упираясь руками за спиной и приподняв туловище — дви­гаться приставными шагами (согнув колени) вокруг вертикальной оси сначала в одну, затем в другую сторону. А чтобы не было пау­тины, нужно почаще протирать свою обувную полку влажной тряпкой!

Тапки, наткнувшись на паутину, недовольно ворчали: «Дав­ненько не было уборки...»

***Упр. 9. «Ворчливые тапки»***

Из и. п. (такого же, как в упр. 8) — вытягивать поочередно правую и левую ногу вверх, имитируя брезгливое прикосновение к пыль­ной паутине.

По утрам, когда все в квартире пробуждалось и начинало дви­гаться, просыпались и тапочки. Они сновали по комнатам, как автомобили по улицам.

***Упр. 10. «Утреннеедвижение»***

Ползаниеначетвереньках (высокоеположение) влюбыхнаправ­лениях, нонетолкаядругдруга.

Иногда случалось, что одни тапочки случайно сталкивались с другими или слегка наступали друг на друга. При этом они расходились, давая «задний ход» и учтиво повторяя: «Извините, пожалуйста, это произошло совершенно случайно!»

***Упр. 11. «Вежливые тапки»***

Хаотическоедвижениеначетвереньках (высокоеположение) яго­дицамивперед, слегкасоприкасаясьдругсдругом. Приэтом нужнопроизнестисловаизвиненияисулыбкойразойтисьвраз­ныестороны.

Раньше всех, как всегда, поднимался дедушка и, кряхтя и охая, обувал свои теплые растоптанные тапки-чувяки.

***Упр. 12. «Ахиох!»***

Изи. п. сидянаполу (коврике), гимнастическойскамьеилисту­ле—имитироватьобуваниетапок: поочередноподниматьноги, сгибаяихвколенях, топтатьсянаместеиповорачиваться, делая приставныешагивобестороны.

Чуть позже дедушки быстро поднималась мама — ведь нужно было успеть приготовить завтрак всей семье. Ее тапочки порхали в ванной, прихожей и на кухне, словно бабочки!

***Упр. 13. «Порхающиебабочки»***

Изи. п. стоянаколенях—выполнятьразличныенаклонывсоче­таниисмаховымидвижениямирук, имитирующимидвижениякры­лышек. Затем, поднявшисьсколен, выполнятьтежесамыедви­жениястоя.

В это время из спальни твердой поступью выходил папа — его тапки вышагивали, как солдаты на военном параде.

***Упр. 14. «Парадный шаг»***

Ходьбакороткимишагамисвысокимподниманиембедер, затем ходьбаснебольшимивыпадамии, наконец,—гигантскими шагами!Услышав папины шаги и его громкий голос, тут поднимались чтобы вместе с папой сделать утреннюю гимнастику. Поскольку глазки у детей еще не совсем открылись, они шли будто на ощупь, расставив руки в стороны, при этом они то и дело теряли тапки.

***Упр. 15. «Сони-просони»***

Осторожная ходьба в разных направлениях, руки вперед — в сто­роны, с периодическими наклонами к стопе, имитирующими обу­вание спавшего тапка.В конце зарядки папа любил немного побегать вместе с де­тьми — и тогда маленькие детские тапочки, громко топая, устрем­лялись вслед за папиными большими тапками-кораблями. Тапоч­кам-малышам казалось, что они **похожи** на гордые парусные яхты, бегущие по волнам!

***Упр. 16. «Крейсерские яхты»***

Выполнить сначала ускоренную ходьбу, а затем постепенно пе­рейти на легкий бег. Во время бега руки могут занимать различные положения: вперед, назад, в стороны,вверх.И вот уже Коля становился отважным капитаном Греем, плывущим на своем корабле под алыми парусами, а Ира — пре­красной Ассоль, ждущей своего прекрасного возлюбленного на берегу.

Так начинался новый день их жизни, обещающий так много интересного!

— *А что интересного, мальчики и девочки, будет сегодня у вас? Что вы ожидаете от наступающего дня? Чем будете за­ниматься сегодня?*

***Комплекс утренней гимнастики без предметов***

***«Медвежата».***

*Взрослый сообщает ребенку, что сейчас они будут медведями. Взрослый будет медведем-мамой (папой), а ребенок — медвежонком. На протяжении всего комплекса утренней гимнастики взрослый должен очень много говорить с ребенком, подбадривать малыша и побуждать к действиям.*

*1.* ***Вводная часть****: мишки маршируют (взрослый идет рядом,побуждая ребенка двигаться за ним, высоко поднимая колени и считая до четырех), мишки выросли (ходьба на носочках, руки подняты вверх, голову не опускать), идем по «медвежьи» (руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы), бег друг за другом 20 секунд (взрослый предлагает догнать себя), после бега плавно переходим на ходьбу, снова маршируем. Время вводной части до двух минут.*

*2.* ***Основная часть****. Эта часть построена на стихотворении с действиями.*

*Медвежата в чаще жили, (Повороты головой влево, вправо)*

*Головой они крутили.*

*Вот так, вот так,*

*Головой они крутили!*

*Медвежата мед искали, (руки вытянуть перед собой, наклоны вперед)*

*Дружно дерево качали.*

*Вот так, вот так,*

*Дружно дерево качали!*

*Медвежата в лес ходили (присесть, ладошками зачерпываем*

*воображаемую воду, встать)*

*И из речки воду пили,*

*Вот так, вот так,*

*И из речки воду пили!*

*А потом они плясали, (подскоки или прыжки)*

*Выше лапы поднимали,*

*Вот так, вот так,*

*Выше лапы поднимали!*

*После подскоков (или прыжков) плавно переходим на ходьбу, только потом останавливаемся.*

*3.* ***Заключительная часть*** *на восстановление дыхания. Взрослый говорит: «Медвежата набрали вот такой большой горшок меда. Давай понюхаем, как он вкусно пахнет». Далее представляем, что нюхаем мед — вдох через нос, выдох через рот. Повтор 2-3 раза.*

*В конце комплекса утренней гимнастики можно произнести вместе с малышом короткую речевку. Например: «Каждый день зарядку делай, будешь сильный, будешь смелый!»*

***Комплекс утренней гимнастики***

*1.«ЛАДОШКИ»*

*И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.*

*Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот» – опустить руки.*

*Повторить: 5 раз.*

*2. «ГДЕ КОЛЕНИ? »*

*И. п. : ноги на ширине плеч, руки за спиной.*

*Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги) ; сказать: «Тут» – выпрямиться.*

*Повторить: 4 раза.*

*3. «ВЕЛОСИПЕД»*

*И. п. : лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.*

*Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде» – опустить ноги.*

*Повторить: 2—3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.*

*4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»*

*И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.*

*Выполнение: шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.*

***Комплекс утренней гимнастики***

*1. «ВЕТЕР КАЧАЕТ ДЕРЕВЬЯ»*

*И. п. : ноги на ширине плеч, руки внизу.*

*Выполнение: наклоны в стороны, руки вверху.*

*Повторить: 5-6 раз.*

*2. «СОБИРАЕМ ГРИБЫ»*

*И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.*

*Выполнение: присесть; изобразить собирание грибов; выпрямиться.*

*Повторить: 5-6 раз.*

*3. «ЛИСТОЧКИ»*

*И. п. : лежа на спине, руки свободно.*

*Выполнение: перевернуться на живот, повернуться на спину.*

*Повторить: 5-6 раз.*

*4. «ЗАЙЧИКИ»*

*И. п. : произвольно, руки перед грудью.*

*Выполнение: прыжки на месте.*

*Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.*

*5. «ШАГАЮТ НОЖКИ»*

*И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.*

*Выполнение: шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.*