**Комплекс № 1**

 **Спит морское царство**

|  |  |
| --- | --- |
| Осьминожка тянет ножки, | *полное расслабление* |
| Осьминожка поджала  ножки | *Небольшое напряжение* |
| Раскрылась осьминожка  | *полное расслабление* |
| А теперь мы – рыбки.Поиграем плавничками, | *руки на плечах, медленные круговые движения плечами*  |
| Проверим чешуйки, | *круговые движения плечами* |
| Расправим плавнички | *провести руками вдоль тела* |
| У рыбки хвостик играет. | *медленные движения пальцами ног или поочередное поднимание* |
| Расправим верхний  плавничок, Поиграем плавничком. | *перевернуться на живот,* *«потряхивание» спинкой* |
| А теперь мы – звездочки, | *лежа на спине,*  |
| Раскрылись звездочки. | *полное расслабление, руки раскинуты* |
| Поплаваем, как жучки- водомеры. | *поелозить по кровати на животе вперед и назад* |
| Потянулись,  встряхнулись, |  |
| Вот и проснулось морское  царство.  |  |

 **Комплекс № 2**

**Лиса с лисятами**

|  |  |
| --- | --- |
| Спит лисичка, детки спят,Хвостики у всех лежат… | *Полное расслабление* |
| Лисья семья проснулась,Заиграла детвора:Коготки повыпускали, | *небольшое напряжение пальцев, расслабление* |
| Лапками помахали,Вот передние играют, | *медленные взмахи руками* |
| Все, устали, отдыхают. | *полное расслабление* |
| Хорошо им отдыхать,Задние хотят играть.Тихо-тихо начинают, коготки все выпускают, | *шевелят пальцами ног**движения ступнями ног* |
| Плавно, медленно,  легонькоЛапки кверху поднимают. | *спокойное поднимание ног* |
| Лапы кверху поднимают, лапами пинают – Вот как задние играют.  | *поочередное поднимание ног**круговые движения ногами* |
| Все, устали, отдыхают. | *полное расслабление* |
| Надоело хвостику лежать,Надо с ним нам поиграть:На локти и колени встали,Хвостом дружно помахали, | *на локтях и коленях ритмичные движения влево – вправо* |
| Головушкой покачали. | *кивки головой вперед* |
| Налила лисица молока, лакай дружнее, детвора. | *прогибание спины, имитация лакания молока* |
| Легли лисята на живот,Откинули лапки.Легко лисятам, хорошо,Отдыхают цап-царапки.  | *полное расслабление на животе* |
| Лисята шерсткой потрясли,Вздохнули и гулять пошли. | *Общее потягивание* |

 **Комплекс № 3**

**Кошечки**

|  |  |
| --- | --- |
| Кошечка проснулась, легко потянулась,  | *легкое потягивание* |
| Раскинула лапки, выпустила коготки, | *расслабление,* *напрячь пальцы* |
| В комочек собралась, Выпустила коготки,  | *небольшое напряжение* |
| И снова разлеглась. | *полное расслабление* |
| Кошечка задними  лапкамиЛегонько пошевелила, | *пошевелить пальцами ног, стопами* *легко напрячься,* |
| Расслабила лапки. | *расслабиться* |
| Кошечка замерла – Услышала мышку, | *общее напряжение* |
| И снова легла – вышла ошибка. | *общее расслабление* |
| Кошечки, проверьте свои хвостики,Поиграйте, кошечки, хвостиком. | *повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо* |
| Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно. | *прогибание спины с продвижением вперед* |
| Кошечка потянулась, Кошечка встряхнулась и пошла играть. | *общее потягивание* |

 **Комплекс № 4**

**Часики**

|  |  |
| --- | --- |
| Спят все, даже часики  спят.Заведем часики: Тик-так – идут часики. | *движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается* |
| Тик -так – идут часики –  | *движения руками в стороны в медленном темнее с постепенным ускорением* |
| Остановились часики. | *расслабление рук* |
| Тик -так – идут часики –  | *движения в стороны головой* |
| Остановились часики. | *общее расслабление* |
| Тик-так – идут часики. | *движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами)* |
| Остановились часики, | *общее расслабление*  |
| Тик-так – идут часики. | *движения животом (кто как может)* |
| Остановились часики.  | *общее расслабление* |
| Отремонтируем часикиЧик-чик. | *движения руками (имитация)* |
| Пошли часики и больше не останавливаются | *дети встают* |

 **Комплекс № 5**

**Воздушные шарики**

|  |  |
| --- | --- |
| Сегодня мы – воздушные  шарики.Надуваем шарики,  | *вдох через нос* |
| Надулись пальчики рук, | *медленное шевеление пальцами рук* |
| Выпустили воздух. | *расслабление* |
| Надулись ручки –  | *медленные взмахи руками, небольшое напряжение* |
| Выпустили воздух. | *расслабление* |
| Надулись пальчики ног –  | *медленное шевеление пальцами ног* |
| Выпустили воздух. | *расслабление* |
| Надулись ножки –  | *медленное поднимание ног, небольшое напряжение* |
| Выпустили воздух. | *расслабление* |
| Мы – воздушные шары,Мы катаемся с горы. | *перекатывание на спине влево – вправо*  |
| Мы – воздушные шары,Мы катаемся с горы. | *перекатывание на животе влево – вправо*  |
| Сильно-сильно надулись воздушные шарики –  | *общее напряжение* |
| Выпустили воздух. | *общее расслабление* |
| Надулись немного шарики и покатились в группу | *дети встают и идут в группу* |

 **Комплекс № 6**

**Рыбка**

|  |  |
| --- | --- |
| Спят рыбки….Пошевелили тихонько правым плавничком, | *пошевелить пальцами правой руки, кистью, всей рукой* |
| Левым плавничком. | *пошевелить пальцами левой руки, кистью, всей рукой* |
| Отдыхают плавнички. | *расслабление* |
| Поиграем плавничком на спинке. | *лежа на животе, движения спиной влево – вправо*  |
| Поиграем хвостиком (кончик хвоста, весь хвостик) | *пошевелить пальцами ног, ступней, всей ногой* |
| Погладим свои чешуйки, | *общее поглаживание* |
| Потянемся – | *потягивание*  |
| Проснулись рыбки. | *подъем* |

 **Комплекс № 7**

**Объявляется подъем!**

|  |  |
| --- | --- |
| Объявляется подъем!Сон закончился –  встаем!Но не сразу.Сначала рукиПроснулись, потянулись. | *Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед-вверх, согнутыми руками в стороны.* |
| Выпрямляются ножки,Поплясали немножко. | *Движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.* |
| На живот перевернемся,Прогнемся. | *Упражнение «Колечко»* |
| А потом на спину снова, вот уж мостики готовы. | *Упражнение «Мостик»* |
| Немножко поедемНа велосипеде. | *Имитация движений велосипедиста* |
| Голову приподнимаем, | *Приподнимают голову* |
| Лежать больные не желаем. | *Встают*  |

 **Комплекс № 8**

**ПОДНИМАЙСЯ, ДЕТВОРА!**

|  |  |
| --- | --- |
| Поднимайся, детвора!Завершился тихий час, Свет дневной встречает  нас.Мы проснулись,  потянулись | *Потягивания, повороты* |
| Приподняли мы головку, | *Приподнимания* |
| Кулачки сжимаем ловко. | *Сжимание – разжимание кистей* |
| Ножки начали плясать, Не желаем больше спать. | *Движения стопами в разных направлениях* |
| Обопремся мы на ножки,Приподнимемся немножко. | *Упр-е «Мостик» - лежа, ноги расставлены, приподнимание таза*  |
| Все прогнулись, округлились,Мостики получились.Ну, теперь вставать пора,Поднимайся, детвора!Все по полу босиком,А потом легко бегом.Сделай вдох и поднимайся,На носочки поднимись.Опускайся, выдыхайИ еще раз повторяй.Стопу разминай – Ходьбу выполняй. | *Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы* |

 **Комплекс № 9**

**ПРОСЫПАЙТЕСЬ, МАЛЫШИ!**

|  |  |
| --- | --- |
| Ребятки, просыпайтесь!Глазки, открывайтесь!Ножки, потянитесь!Ручки, поднимитесь! |  |
|  | Мы сначала пойдем Очень мелким шажком.А потом пошире шаг,Вот так, вот так. |
| На носочки становись,Вверх руками потянись.Выше ноги поднимайИ как цапелька шагай. |  |
|  | «Самолетики»на аэродроме сидели,а потом они полетели.Долго-долго по небу летали,Затем приземлились –Устали. |
| Мячик прыгалВысоко – высоко…ПокатилсяДалеко – далеко…Он юлою закрутился,Вот уже остановился. |  |
|  | Ах, как бабочки летают,И танцуют, и порхают.Вдруг замрут,Не шевелятся,На цветок они садятся. |

Наконец-то мы проснулись

И к делам своим вернулись.

 **Комплекс № 10**

**ПРОСЫПАЙТЕСЬ, ПОТЯНИТЕСЬ!**

Просыпайтесь, потянитесь,

На бок повернитесь.

Слегка приподнимитесь,

А потом – садитесь.

А теперь вставайте,

Движенье друг за другом начинайте.

# По кругу шагаем

И руки поднимаем.

Затем трусцой передвиженье,

И дальше – легкое круженье.

Врассыпную

Всем подвигаться пора,

Поднимитесь на носочки детвора!

Куда хотите, туда и шагайте, потом на пятках путь продолжайте.

Теперь остановитесь

И вниз наклонитесь.

Выпрямляясь, глубоко вздохните,

И еще раз повторите.

Теперь можно приседать,

И кружиться, и скакать.

Затем к танцу приступить

И фигурой удивить.

 **Комплекс № 11**

**«Бодрость»**

Эй, ребята, что вы спите?

Просыпайтесь, не ленитесь!

Прогоню остатки сна,

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна –

Помогает здорово.

Смотрим вправо, смотрим влево,

Наклони головку вниз.

Смотрим вправо, смотрим влево,

В потолочек оглянись.

Сядем ровно, ножки вместе,

Руки вверх и наклонись:

Наклонитесь, подтянитесь,

Ножки слушайтесь, не гнитесь.

А теперь тихонько сели,

Друг на друга посмотрели,

Улыбнулись, оглянулись

И на тапочки наткнулись.

Сжали пальчики, раскрыли,

Много раз так повторили,

Выполняйте поскорее-

Станут пальчики сильнее.

Руки словно два крыла,

Шагом марш вокруг стола

Прямо к водным процедурам,

А потом и за дела.

 **Комплекс № 12**

**Кто спит в постельке сладко?**

**Давно пора вставать.**

**Спешите на зарядку,**

**Мы вас не будем ждать!**

**Носом глубоко дышите,**

**Спинки ровненько держите.**

**1. «Потягушки**»-4-8раз (в зависимости от возрастной группы); И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища;

1-потянуться напряженными руками к стопам, пальцы растопырены, голову не поднимать;

2-потянуться напряженными руками вверх: З-И.п.

**2. «Натянутые носки»-4-8** раз; И.п.: тоже;

1 -тянуть носки к рукам, ноги не поднимать; 2-И.п.

**3. «Прятки**»-4-8 раз; И.П.: то же, руки под головой в замок, локти разведены; 1-поднять голову, сомкнуть локти впереди; 2-И.п.

**IV. «Вертушки**»-4-8 раз;

И.п.: то же, руки вытянуть вверх, ноги слегка приподнять от опоры; 1-развернуть кисти и стопы наружу;

2-развернуть кисти и стопы во внутрь; З-И.п.

**5. «Коробочка»-4-8** раз;

И.п.: то же, руки в стороны;

1-Оторвать голову от опоры, обхватить колени руками и подтянуть к груди (удерживать позу 2-3 сек.); 2-И.п.

 **Комплекс № 1**3

1. Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги,  и уронить их. ***Повторить 3-5 раз***
2. Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.
3. «Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладошки вместе под голову. То же проделать в другую сторону.
4. Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться.
5. «Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.
6. «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. ***Повторить 5-6 раз***

 **Комплекс № 1**4

1. «Ёжик». Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, непроизвольный через открытые губы. ***Повторить 4-6 раз***
2. Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. ***Повторить 4-6 раз.***
3. Пускаем мыльные пузыри. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. ***Повторить 3-5 раз***
4. «Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. ***Повторить 5-7 наклонов.***

***Комплекс № 15***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*1. Светит солнышко в окошке

Смотрит в нашу комнатуМы захлопаем в ладошиОчень рады солнышку.1. Разбудили нос,

Разбудили уши.1. Разбудили рот
2. Разбудили глазки
 | Дети просыпаются, хлопают в ладошипотираемзеваем, открываем, закрываем глазки (3-4 раза) |
| *II Упражнение возле кровати:*1. Разбудили руки
2. Разбудили ноги
3. Ну, а чтоб совсем проснуться

Надо сильно потянуться1. Руки вверх, руки вниз

Чтоб совсем ты не раскис | рывки рукамимахи ногами3-4 раза |
| *III Закаливание:*Ходьба по дорожкамОрошение воздуха травами |  |
| *IV Упражнение на дыхание:*«Насос»Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища вдоль туловища в сторону – выдох. Руки скользят вдоль туловища в сторону, при этом произносить «с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону. |  |

***Комплекс «Маленькая колдунья»№16***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*1. Жила – была в маленькой пещере маленькая колдунья. Она жила одна и ей было скучно. Тогда колдунья решила: «Приготовлю - ка я волшебное зелье, которое всех детей на земле усыпит. И пока они будут спать, я буду играть в их игрушки. Вот повеселюсь!

И однажды темной ночью колдунья собралась готовить колдовское усыпительное зелье1. Посмотрела, нет ли кого рядом

Выбралась наружу1. Сделал пещеру с помощью заклятий невидимых и отправилась за разными снадобьем
 | Просыпаемся и делала из одеяла пещеруОткрываем один глаз, другой, высовываем головуВыбирается из под одеяла, расправляем его |
| *II Упражнение возле кровати:*1. «Темнота! Ничего не видно!

Где же луна? Вот она!1. Соберу - ка лунный свет,

Он в колдовстве очень нужен.1. А теперь для зелья мне нужны травки

Эта травка для невидимости,Эта для превращенияЭта травка для того, чтобы летатьБез чего еще не сварить колдовской отвар?Без лягушек! На болота надо идти  | Повороты головой вправо-влево, вверх-внизТянемся вверх, встаем на носки Наклоны вперед,берем травки, выпрямляемся, «кладем в карман» |
| *III Закаливание:*1. Какая трясина!
2. Где мои лягушечки? Сейчас поймаю! Ага! Еще одна!
 | Прыгаем  |
| *IV Упражнение на дыхание:*Теперь пора бежать домой,Варить отварчик колдовскойУх, устала. | Бег на местеВдох-выдох |

***Комплекс «Головастики» №17***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*Мы братья головастикиЛюбители гимнастики.Ныряем кувыркаемся,Всплываем, улыбаемся.Головастики спешатПревратиться в лягушат. | Лежа на спине, сгибаем одновременно руки и ногиСтоя на четвереньках опускаемся на кровать, расслабляемсяЛежа на спине имитируем плавание |
| *II Упражнение возле кровати:*Все попрыгали в ушатА потом в болото Где светило солнцеКва-ква-кваХороша трава | Прыжки (изображая лягушек)Наклоны вперед, имитируя зачерп воды и плещем на лицоПриседание  |
| *III Закаливание:*Там летали комары,Пых, пыхтели от жары | Ходьба и бег по дорожкам |

***Комплекс «Просыпалочка - заряжалочка»№18***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*1. Добрый день!

Скорей проснись!Солнцу шире улыбнись!1. Глазки открываются

Реснички поднимаются1. Дети просыпаются

Друг другу улыбаются | Потянулись лежа в кроватиЛегкий массаж лицаЛежа на спине, повороты головы влево, вправо |
| *II Упражнение возле кровати:*1. Что за чудная зарядка

Как она нам помогаетНастроенье улучшаетИ здоровье укрепляет.1. Крепко кулачки сжимаем

Руки выше поднимаем!1. Сильно – сильно наклонись

Солнцу шире улыбнись! | Растираю ладонями грудную клетку и предплечьяМедленно поднимаем руки вверх, сжимая и разжимая кулачкиНаклон вперед, руки на пояс |
| *III Закаливание:*По дорожке ты пойдиГрибы, ягоды найди | Ходьба по дорожкам |

***Комплекс «Вместе с солнышком»№19***

|  |  |
| --- | --- |
| Стало солнце просыпатьсяСтали детки просыпаться.Солнцу лучики пустило,И ребяток разбудило.Им вставать уже пора,Ждет их новая игра.Для ручек, для ножек,Головки и спинки.Готовы они к воздушной разминке. |  |
| *I Упражнение в кровати:*Все проснулись? Потянулись!С боку на бок повернулись, -И на спинку все легли,Расшатались как могли.Ручки вверх и ножки вверх,Пошалить сейчас не грех. | Лежа на спинеУпражнение «жучок» |
| *II Упражнение возле кровати:*Сели! Посидели!Головой повертелиВправо, влево, вбок, вперед,А потом наоборот.Руки вверх поднялиИми помахали | Приседание Махи руками |
| *III Закаливание:*Все скорее всталиИ дружно пошагали.По траве, по песочку,По камушкам, по кочкам.Ножки закаляются, Детки не пугаются | Ходьба по резиновым коврикам, камушкам, массажным дорожкам |

***Комплекс «Кисонька - мурысонька»№20***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*На скамейке у окошкаУлеглась и дремлет кошка.Киска глазки открывай!День зарядкой начинай!Захотела наша кошкаКогти поточить немножко. | Свернуться калачиком, ноги подтянуть к головеОткрывают глаза, обвести глазами комнатуЛежа на спине поднимают согнутые в коленях ноги к животу. Подняв руки вверх делают царапающие движения |
| *II Упражнение возле кровати:*Кошка хвостиком махнетСпинку плавно разогнет | Повороты головы влево, вправоНаклоны вперед, назад, руки вверх |
| *III Закаливание:*Кошка умывается,Лапкой утирается |  |
| *IV Упражнение на дыхание:*Спинку выгибаетНас она не знает! | Стоя на коленях, выгибают спинку – вдох- выдох (звук ш-ш-ш) |

***Комплекс «Джунгли»№21***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*Поедем все друзья на юг,И встретим море голубоеОно теперь наш старый другИ нас нельзя разлить водою.Крокодил ждет гостейПасть его полна гвоздейЯ спросил у крокодила:«Здесь овца не проходила?»А злодей лежит на днеИ подмигивает мне! | Сидя по-турецки изображаем будто едемПоглаживают ладонями шею движениями от шейного отдела позвоночника вперед к ямке.Кладут большие пальцы рук на шею под челюстями и мягко поглаживают.Сжимают пальцы в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растирают крылья носа.Приставляют ладони ребром ко лбу и растирают его движениями в стороны – вместеСильно раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед ушами и за ними с силой растирают кожуТрут ладони друг о друга и подмигивают одним глазом(Массаж для профилактики простудных заболеваний) |
| *II Упражнение возле кровати:*Девочки и мальчикиСейчас мы попугайчики!Быстро все на пальму селиДруг на друга поглядели | Наклоны головы в стороныПриседание  |
| *III Закаливание:*Головами повертелиПо дорожкам полетели. |  |
| *IV Упражнение на дыхание:*Крылья хорошо иметьСидеть можноИ лететь. | Вдох Вдох  |

***Комплекс «Забавные котята»»№22***

***I Упражнение в кровати:***

1. «Котята просыпаются» И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.Поднимают правую руку, затем левую, потянуться
2. «Потянули задние лапки» И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попере-менно опустить
3. Ищут «Маму кошку» И.п. лежа на животе. Приподнять голову, поворот головой вправо – влево в и.п.
4. а) «Котенок сердитый» И.п. стоя на четве-реньках Приподняться, вытянуть спину «дугой», голову вниз «фыр-фыр»

б) «Котенок ласковый» И.п. стоя на четве-реньках Голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом

***II Упражнение возле кровати:***

1. «Котята кивают головой» И.п. о.с. руки на поясе 1 – наклоны головы влево, сказать «мур», 2 – и.п., 3- то же в другую сторону.
2. «Котята сердятся» И.п. о.с. 1 – нагнуться вперед, вытянуть руки, показать «коготки», сказать «ш-ш»

***III Закаливание:***

Ходьба по тренажерам, солевая дорожка

***IV Упражнение на дыхание:***

1. «Вежливые котята» И.п. о.с. руки на поясе 1 – и.п. вдох, 2 – присесть, повернуться в сторону, сказать «мяу», 3-0и.п. вдох, 4 – то же влево
2. «Котята ловят бантик» И.п. о.с. руки опущены В. 1 – и.п. вдох, 2 – прыжок с хлопком вверх, сказать «хлоп»