**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,  легонько  Лапки 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  лапками  Легонько 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 часики  Чик-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 руки  Проснулись, 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 поедем  На 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, выдыхай  И 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 поднимай  И как цапелька шагай. |  |
|  | «Самолетики»  на аэродроме сидели,  а потом они полетели.  Долго-долго по небу летали,  Затем приземлились –  Устали. |
| Мячик прыгал  Высоко – высоко… Покатился Далеко – 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 комнату  Мы захлопаем в ладоши  Очень рады солнышку.   1. Разбудили нос,   Разбудили уши.   1. Разбудили рот 2. Разбудили глазки | Дети просыпаются, хлопают в ладоши  потираем  зеваем, открываем, закрываем глазки (3-4 раза) |
| *II Упражнение возле кровати:*   1. Разбудили руки 2. Разбудили ноги 3. Ну, а чтоб совсем проснуться   Надо сильно потянуться   1. Руки вверх, руки вниз   Чтоб совсем ты не раскис | рывки руками  махи ногами  3-4 раза |
| *III Закаливание:*  Ходьба по дорожкам  Орошение 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 зелье   1. Посмотрела, нет ли кого рядом   Выбралась наружу   1. Сделал пещеру с помощью заклятий невидимых и отправилась за разными снадобьем | Просыпаемся и делала из одеяла пещеру  Открываем один глаз, другой, высовываем голову  Выбирается 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 превращения  Эта травка для того, чтобы летать  Без чего еще не сварить колдовской отвар?  Без лягушек! На болота надо идти | Повороты головой вправо-влево, вверх-вниз  Тянемся 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 колдовской  Ух, устала. | Бег на месте  Вдох-выдох |

***Комплекс «Головастики» №17***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*  Мы братья головастики  Любители гимнастики.  Ныряем кувыркаемся,  Всплываем, улыбаемся.  Головастики спешат  Превратиться в лягушат. | Лежа на спине, сгибаем одновременно руки и ноги  Стоя на четвереньках опускаемся на кровать, расслабляемся  Лежа на спине имитируем плавание |
| *II Упражнение возле кровати:*  Все попрыгали в ушат  А потом в болото  Где светило солнце  Ква-ква-ква  Хороша трава | Прыжки (изображая лягушек)  Наклоны вперед, имитируя зачерп воды и плещем на лицо  Приседание |
| *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 поднимаются   1. Дети просыпаются   Друг другу улыбаются | Потянулись лежа в кровати  Легкий массаж лица  Лежа на спине, повороты головы влево, вправо |
| *II Упражнение возле кровати:*   1. Что за чудная зарядка   Как она нам помогает  Настроенье улучшает  И здоровье укрепляет.   1. Крепко кулачки сжимаем   Руки выше поднимаем!   1. Сильно – сильно наклонись   Солнцу шире улыбнись! | Растираю ладонями грудную клетку и предплечья  Медленно поднимаем руки вверх, сжимая и разжимая кулачки  Наклон вперед, руки на пояс |
| *III Закаливание:*  По дорожке ты пойди  Грибы, ягоды найди | Ходьба по дорожкам |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Стало солнце просыпаться  Стали 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 спине  Упражнение «жучок» |
| *II Упражнение возле кровати:*  Сели! Посидели!  Головой повертели  Вправо, влево, вбок, вперед,  А потом наоборот.  Руки вверх подняли  Ими помахали | Приседание  Махи руками |
| *III Закаливание:*  Все скорее встали  И 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 окошка  Улеглась и дремлет кошка.  Киска глазки открывай!  День зарядкой начинай!  Захотела наша кошка  Когти поточить немножко. | Свернуться калачиком, ноги подтянуть к голове  Открывают глаза, обвести глазами комнату  Лежа на спине поднимают согнутые в коленях ноги к животу. Подняв руки вверх делают царапающие движения |
| *II Упражнение возле кровати:*  Кошка хвостиком махнет  Спинку плавно разогнет | Повороты головы влево, вправо  Наклоны вперед, назад, руки вверх |
| *III Закаливание:*  Кошка умывается,  Лапкой утирается |  |
| *IV Упражнение на дыхание:*  Спинку выгибает  Нас 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 голубое  Оно теперь наш старый друг  И нас нельзя разлить водою.  Крокодил ждет гостей  Пасть его полна гвоздей  Я спросил у крокодила:  «Здесь овца не проходила?»  А злодей лежит на дне  И подмигивает мне! | Сидя по-турецки изображаем будто едем  Поглаживают 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 – вместе  Сильно раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед ушами и за ними с силой растирают кожу  Трут ладони друг о друга и подмигивают одним глазом  (Массаж для профилактики простудных заболеваний) |
| *II Упражнение возле кровати:*  Девочки и мальчики  Сейчас мы попугайчики!  Быстро все на пальму сели  Друг на друга поглядели | Наклоны головы в стороны  Приседание |
| *III Закаливание:*  Головами повертели  По дорожкам полетели. |  |
| *IV Упражнение на дыхание:*  Крылья хорошо иметь  Сидеть можно  И 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»