|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс бодрящей гимнастики** **№1** |     | **Комплекс бодрящей гимнастики** **№2** |     |
| ОРУ | дозировка | ОРУ | дозировка |
| 1. Лежа на спине. Повороты головы вправо, влево.
2. И.П. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять прямые ноги вверх; 3-4 – И.П.
3. И.П. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - И.П.
4. Дыхательное упражнение: «Петушок». И.П. – О.С. 1-3 – руки поднять в стороны – вверх (вдох); 4 – опустить, сказать «ку-ка-ре-ку».

   | по 6 р. 4 р. 5 р. 3 р.  | 1. Лежа на животе, руки вдоль туловища, с опорой или о пол, или о кровать. Попеременное сгибание и разгибание ног («жучки»).
2. И.П. – сидя на кровати, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, И.П.
3. И.П. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, И.П.
4. Дыхательное упражнение: «Трубач». И.П. – О.С. Кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх. Медленный выдох с произношением : «п-ф-ф-ф».
 | на счет 1-4 4 р. 4 р. 4 р. 4 р.  |
| **Комплекс бодрящей гимнастики** **№3** |   | **Комплекс бодрящей гимнастики** **№4** |    |
| ОРУ | дозировка | ОРУ | дозировка |
| 1. Лежа на животе, руки в стороны; приподнять туловище и руки, помахать кистями рук; И.П.
2. И.П. – лежа на спине, руки через стороны вверх, «потягушки». И.П.
3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, «велосипед».
4. Дыхательное упражнение: «Вырасти большой». Встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки(вдох), опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произнести «У-х-х-х».
 | 4 р.сред.4 р.медл.6 р.\* 2 подх 3 р.  | 1. И.П. – лежа на спине, руки за голову; согнуть ноги, стопы поставить на пол; И.П.
2. И.П. – лежа на животе, подбородок на пальцах, посмотреть в «бинокль»; прогнуться; И.П.
3. И.П. – стоя на коленях, ноги вместе, руки на поясе; 1-2 – поворот вправо, посмотреть; 3-4 - И.П. То же, влево.
4. Дыхательное упражнение: «Часики». Стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».
 |  4 р. 4 р. 4 р.  10 р. |
| **Комплекс бодрящей гимнастики** **№5** |    | **Комплекс бодрящей гимнастики** **№6** |     |
| ОРУ | дозировка | ОРУ | дозировка |
| 1. И.П. – лежа на спине, 1 – правую ногу вверх; 2 - И.П. то же, левой ногой.
2. И.П. – лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуты. 1-2 – положить ноги вместе справа, голову и плечи не поднимать; 3-4 - И.П. то же, влево.
3. И.П. – стоя на коленях, руки к плечам. 1-2 – сесть на пятки, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3-4 - И.П.
4. Дыхательное упражнение: «Паровоз». Стоя, (вдох) попеременные движения руками, приговаривая «чух! чух! чух!»
 |  4 р. 4 р.  5 р. 3 р.  | 1. И.П. – лежа на спине, 1-2 – согнуть ноги, приподнять голову; 3-4 - И.П.
2. И.П. – сидя, руки упор сзади. 1 – натянуть носки ног на себя, пятки вперед; 2 - И.П. Движения выполнять только стопой.
3. И.П. – сидя, руки упор сзади, ноги слегка расставить. Правой ногой 3-4 р. Погладить левую от колена вниз-вверх. То же, левой.
4. Дыхательное упражнение: «Петушок». И.П.: О.с. 1-3 – руки поднять в стороны – вверх (вдох), 4 – опустить, сказать: «Ку-ка-ре-ку».

  | на счет 1-4 4 р. 4 р. 4 р. 4 р.  |
| **Комплекс бодрящей гимнастики** **№7** |     | **Комплекс бодрящей гимнастики** **№8** |     |
| ОРУ | дозировка | ОРУ | дозировка |
| 1. И.П. – лежа на животе, руки упор под подбородком. 1-6 – согнуть ноги, поиграть ими; 7-8 - И.П.
2. «Шагают руки». И.П. – сидя, ноги врозь, руки за голову, 1-4 – наклон вперед, переставлять вперед руки; 5-8 то же, назад, И.П.
3. «Пальцы врозь». И.П.- сидя, ноги согнуты, руки к плечам. 1-2 – руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них; 3-4 - И.П.
4. Дыхат.упр-ние: «Гуси летят». Медленный шаг на месте. На вдох – руки поднять в сторону, на выдох – опускать вниз с произношением звука «гу-у-у-у».
 |  5 р. 5 р.  4 р. 30 сек. | 1. И.П. – лежа на спине, упражнение «велосипед»; И.П.
2. «Маятник» И.П. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 – наклон вправо, 2 – наклон влево. 3 - И.П.
3. «Потянись» И.П. – сидя на пятках, руки к плечам. 1-2 – встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3-4 - И.П.
4. Дыхательное упражнение: «Насос». Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища, наклоны в стороны с произношением «п-ш-ш-ш»
 | 5 р. 4 р. 6 р.  4 р. |
| **Комплекс бодрящей гимнастики** **№9** |     | **Комплекс бодрящей гимнастики** **№10** |     |
| ОРУ | дозировка | ОРУ | дозировка |
| 1. И.П. – лежа на спине, 1 – правую ногу вверх; 2 - И.П. то же, левой ногой.
2. И.П. – лежа на животе, подбородок на кистях рук, 1 – поднять голову (вдох), 2 - И.П. (выдох).
3. И.П. – сидя, руки упор сзади. 1 – натянуть носки ног на себя, 2 - И.П.
4. Дыхательное упражнение: «Вырасти большой». Встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки(вдох), опустить руки вниз, опуститься на всю ступню(выдох). Произнести «у-х-х-х».

   |  4 р. 4 р. 6 р. 3 р.  | 1. И.П. – лежа на спине, положить руки на пол или кровать, ладонями вверх. 1-поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, 2 – руки опустить.
2. И.П. – сидя, ноги вместе, руки опущены. Поглаживание ног, согнутых в коленях, и рук.
3. И.П. – сидя, руки упор сзади, ноги вместе. Подтянуть согнутые в коленях ноги к животу, обхватить колени руками, вернуться в И.П.
4. Дыхательное упражнение: «Часы». И.П.: сидя по-турецки. Положив руки на затылок, со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, выпрямиться, вдох, сказать «так».
 |   4 р. 5 р.  4 р. 4 р.  |
| **Комплекс бодрящей гимнастики** **№11** |     | **Комплекс бодрящей гимнастики** **№12** |    |
| ОРУ | дозировка | ОРУ | дозировка |
| 1. «Согни ноги» И.П. – лежа на спине, руки в стороны. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к бедрам, не отрывая ступней от пола. И.П.
2. «Локти вперед». И.П. – сидя, ноги согнуты, руки за голову. 1-2 – локти вперед, 3-4 - И.П.
3. И.П.- сесть на пол, опереться руками сзади, ногивытянуть. Подтянуть ноги к себе, скрестить их («калачиком»). Вытянуть ноги.
4. Дыхательное упражнение: «Паровоз». Стоя, (вдох) попеременные движения руками, приговаривая «чух! чух! чух!»
 |  4 р. 4 р. 4 р. 4 р. | 1. И.П. – сесть на пол, опереться руками сзади, ноги вытянуть. Подтянуть прав. (лев.) ногу к себе, обхватить колено руками. Выпрямить ногу, руки назад.
2. «Бычок» И.П. – стоя на ладонях и ступнях, голову наклонить. Повернуть голову вправо, влево.
3. «Жучок» И.П. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки, поиграть.
4. Дыхат.упр-ние: «Гуси летят». Медленный шаг на месте. На вдох – руки поднять в сторону, на выдох – опускать вниз с произношением звука «гу-у-у-у».
 |   4 р. 3 р. 4 р. 30 сек. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс бодрящей гимнастики** **№13**  |     | **Комплекс бодрящей гимнастики** **№14**  |     |
| ОРУ | дозировка | ОРУ | дозировка |
| 1. И.П. – сесть на пол, опереться руками сзади, ноги вытянуть. Подтянутьобе ноги к себе, обхватить колени руками. Выпрямить ноги, руки назад.
2. «Чебурашка» И.П. – лежа на животе, ноги согнуть в коленях, руки вперед. 1-6 – размахивать руками и ногами, 7-8 - И.П.
3. И.П. – сесть на полу, руки упор сзади, ноги вытянуть. Приподнять праву. (лев.) ногу, положить ее на лев.(прав.) ногу. Поменять.
4. Дыхательное упражнение: «Петушок». И.П.: О.с. 1-3 – руки поднять в стороны – вверх (вдох), 4 – опустить, сказать: «Ку-ка-ре-ку».
 |  4 р. 4 р. по4 р. 3 р.  | 1. И.П. – лежа на спине, повороты головы вправо, влево.
2. «Жуки». И.П. – ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки согнуты в локтях. Попеременное сгибание и разгибание кистей и стоп.
3. И.П. – лежа на спине, руки за голову. 1-3 – поднять прямые ноги вверх, коснуться ладонями колен, 4 – опустить ноги и руки, И.П.
4. Дыхательное упражнение: «Дудочка». И.П.: О.с.– руки сложить как при игре на дудочке, вдох, сказать: «Ду-ду-ду-у-у».

  |  по 6 р. 4 р.  4 р.  3 р.  |
|  |  |  |  |  |  |