**Комплекс № 1 «Осень»**

Потягивание.

Упражнение для укрепления мышц шеи: лепим нос для Буратино.

Буратино рисует носом большую тучу, дождь. И.п. – сидя на коленях.

«Сильный дождь». И.п. – то же, руки за спиной. Вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, и.п. То же левой рукой.

«Дует ветер». Дыхательное упражнение.Вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у».

«Деревья качаются от ветра».И.п. – то же. Поднять руки вверх, наклоны вправо-влево.

«Наденем резиновые сапожки». И.п. – лежа на спине, руки вверх. Поднять прямую ногу вверх, дотянуться до ступни.

«Прыгаем через лужи». И.п. – стоя.

Прыжки с ноги на ногу.

**Комплекс № 2 «Спортсмены**»

Потягивание.

«Штангисты».И.п. – лежа на спине, руки к плечам. Вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Вернуться в и.п.

«Футболисты». И.п. – лежа на спине, колени подтянуты к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу.

«Гребцы». И.п. – сидя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться ви.п.

«Велосипедисты». И.п. – лежа на спине. Поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения.

«Яхтсмены». И.п. – лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок. Поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус.

«Борцы» - дыхательное упражнение. И.п. – сидя по-турецки. Глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот.

«Прыгуны». 5 подпрыгиваний, 5 высоких прыжков.

**Комплекс № 3 «Моряки»**

Потягивание.

«Взбираемся по канату». И.п. – лежа на спине, правая рука вверху, пальцы сжаты в кулак, левая - вдоль туловища. Меняем положение рук, сжимая и разжимая пальцы, имитируя движение лазания по канату.

«По веревочной лестнице». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутую в колене ногу, опустить.

«Все на весла». И.п. – то же. Сесть из положения лежа на спине, руки вперед, наклон к ногам. Вернуться в и.п.

«Поднять паруса». И.п. – лежа на животе, руки в замке сзади. Поднять голову, грудь, прогнуться. Руки поднять как можно выше.

«Попутный ветер» - дыхательное упражнение. Глубокий вдох носом, долгий выдох ртом.

«Эх, яблочко…» Прыжки из приседа.

**Комплекс № 4 «Буратино»**

Потягивание.

Поворот головы вправо, прямо. Поворот головы влево, прямо.

Поочередное поднимание прямых рук.

Поочередное поднимание прямых ног.

Сесть из положения лежа на спине, руки вперед.

«Буратино» - самомассаж шейного отдела. И.п. – сидя на коленях.

Лепим нос для Буратино. Буратино рисует носом, солнышко, морковку, домик…..

7. Прыжки ноги врозь-вместе.

**Комплекс № 5 «Шофер»**

Потягивание.

«Руль». И.п. – лежа на спине, прямые руки вверх. Скрестные движения прямыми руками – имитация вращения руля.

3. «Педали». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутую в колене ногу, выпрямить вниз, держа ногу на весу – нажать на воображаемую педаль. Опустить ногу.

«Накачиваем шины». И.п. – то же. Сесть из положения лежа, руки вперед, наклониться к ногам со звуком «с-с-с».

«Заводим мотор» - самомассаж, дыхательное упражнение. И.п. – сидя. Пальчики на середину грудины.

«Заводим машину» вращательными движениями по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж». Затем то же против часовой стрелки.

«Машина завелась» – воздействуем на точку между грудными отделами, долгий выдох со звуком «пи-и-и» (машина сигналит).

«Оглядись». И.п. – сидя по-турецки, руки на пояс. Поворот в правую сторону, и.п. То же в левую сторону.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**Комплекс № 6 «Птицы»**

Потягивание.

«Клювики». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо-влево.

«Крылья». И.п. – то же. Махи прямыми руками в стороны, вниз.

«Спрятались от кошки». И.п. – то же. Подтянуть ноги к груди, обхватить колени руками, наклонить голову – сгруппироваться.

«Птичка с хвостиком». И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях в упоре около плеч, ноги вместе. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Одну ногу согнуть, тянуть к голове.

«Раненый воробышек» - прыжки на одной ноге.

**Комплекс № 7 «Зима»**

Потягивание.

«Выгляни в окошко».И.п. – сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз. Разведение согнутых рук в стороны.

«Оглянись». И.п. – то же. Поворот туловища вправо, и.п. Поворот туловища влево, и.п.

«Горка». И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в колени, руки вдоль туловища. Поднять таз вверх, вернуться ви.п.

«Снежный ком». И.п. – лежа на спине. Группировка (подтянуть колени к животу, обхватить руками, наклонить голову). Перекаты на спине вперед-назад.

«С горки на животе». И.п. – лежа на животе. Руки вперед, ладони вместе, ноги тянуть. Прогнуться, вернуться в и.п.

«Сдуем снег с ладошки ». Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу».

«Стряхнем снежок». И.п. – стоя. Прыжки на одной ноге.

**Комплекс № 8 «Насекомые»**

Потягивание. «Стрекоза». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и.п.

3. «Кузнечик». И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой.

«Гусеничка». И.п. – лежа на спине, руки прижаты к туловищу. Ползание на спине без помощи рук и ног.

«Паутинка» - дыхательное упражнение. Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот.

«Паучок». И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади. Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги.

«Скорпиончик». И.п. – лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове.

«Кузнечик». Прыжки из глубокого приседа.

**Комплекс № 9 «Просыпающиеся котята»**

- Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали?

Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая, лапки мягоньки, а коготки востры. (Киска)

- Правильно, киска. Давайте поиграем.

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели. (Дети выполняют движения по тексту).

Лапку правую потрем, а потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое, левой лапкой достаем,

Правое не забываем, лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой, будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем, каждый гладим, умываем.

Чистим носик осторожно.грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята, вот и выспались ребята!

**Комплекс № 10**

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись (потягивания)

Приподняли мы головку, (приподняли голову, повороты)

Кулачки сжимаем ловко. (сжимание-разжимание кистей)

Ножки начали плясать, (движения стопами )

Не желаем больше спать.

Обопремся мы на ножки, (упр. "мостик" -приподнимание таза)

Приподнимемся немножко.

Все прогнулись, округлились,

Мостики получились.

Ну, теперь вставать пора,

Поднимайся, детвора!

Все по полу босиком,

А потом легко бегом.

Сделай вдох и улыбайся,

На носочки поднимайся.

Опускайся, выдыхай

И еще раз повторяй.

Ножки смело разминай- (ходьба на носках, пятках, внешней стор.)

Ходьбу выполняй.

Вот теперь совсем проснулись,

И к делам своим вернулись.

**Комплекс № 11 «Бегемотик»**

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали,

Бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

**Комплекс № 12**

(в кроватках).

Где мои ребятки? Где мои котятки?

Шустрик, Рыжик и Пушок

Мурзик, Барсик и Снежок

Тошка – крошка и котёнок Мяу

Как мяучат кисоньки?

Все проснулись, улыбнулись.

Хорошенько потянулись.

Ещё, ещё потянулись (6 раз) и сели.

Посмотрите, какой красивый цветок увидели котята. И.п. – сидя по-турецки, руки перед грудью, ладони соединены. Руки поднимаем вверх, пальцы разводим в стороны. Котята увидели много таких цветов.(6 раз).

Котята обрадовались красивым цветам, легли на спину и замахали лапками медленно, а теперь веселее, быстрее (6 раз).

А теперь покатались с боку на бок, обняли колени руками. И.п. – лёжа на спине, руками обхватили ноги согнутые в коленях, перекат туловища на правый, левый бок (6 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки согнуты перед грудью. Прогнуться, достать ногами до головы. Почесали макушку(6 раз).

И.п. – стоя на коленях «котята» попеременно выгибают и прогибают спину

(6 раз).

И.п – лёжа на спине греем животики на солнце. Потянулись, лапки выпрямили и прячем животик от дождика, согнуть ноги в коленях, обхватив их двумя руками (6 раз).

Ходьба по массажным коврикам

**Комплекс № 13**

(В руках у воспитателя игрушка – петушок).

Вот будильник во дворе

Будит всех он на заре,

Красный гладкий гребешок

Это – Петя … (Петушок).

Петушок проснулся, встрепенулся, крылышками замахал всем ребятам предлагает потянуться, улыбнуться

И.п. – ноги вытянуты, руки за голову вверх. Потягивания (6-8 раз).

«Какие мы хорошие!». И.п. – лёжа на спине. Поглаживания. Разбудим лобик, носик, щёчки, ушки, правую ручку, левую. Погладим теперь грудку.

(1 минута).

И.п. – ноги на и.п, руки вытянуты вдоль туловища. Вращение стопами ног, пятки не отрывать от постели; по 4 раза в каждую сторону (6 раз).

«Велосипед». И.п. – руки за голову, колени согнуты. Вращение вперёд, назад двумя ногами вместе на счёт 4 (6 раз).

Повторить подтягивания (6 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты, ладони ребром, «парубливать» 8 раз; и.п (4 раза).

И.п. – лёжа на животе, руки, ноги вытянуты. Потягивания (6 раз).

Ходьба по дорожке «здоровья».

**Комплекс № 14 «Весна»**

Потягивание.

«Солнце встает». И.п. – сидя по-турецки, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох.

«Радуга». И.п. – то же, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и.п. То же в другую сторону.

«Бабочка». И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Развести колени в стороны, вернуться ви.п.

«Ласточка». И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях. Выпрямляя руки поднять голову, грудь, прогнуться, носки ног тянуть. (Усл.Прогибаясь, согнуть ноги в коленях, тянуть к голове).

«Покувыркаемся в траве». И.п. – лежа на спине. Сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад.

«Весенние цветы» - дыхательное упражнение. Понюхаем цветочки – глубокий вдох носом, задержка дыхания. Выдох через рот.

«Солнечные капельки». И.п. – то же, глаза закрыты. Подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко.

«На одной ножке». Прыжки на правой ноге, на левой ноге.

**Комплекс № 15**

Дети просыпаются под лёгкую музыку.

Спали – почевали, весело вставали. Права ножка, лева ножка

Поднимайся понемножку, одному мигну, другому кивну, а третий сам догадается.

Потягивания. И.п. – лёжа на спине, руки, ноги вытянуты (6-8 раз).

И.п.- лёжа на спине, руки в замок на груди. Выпрямить вверх; и.п.(6 раз).

И.п. - лёжа на спине, руки за голову, ноги вместе. Круговые вращения

поочерёдно, в правую сторону 4 раза, влево 4 раза (6 раз).

И.п. – сидя «по-турецки» руки в сторону. Правой рукой тянуться к левой

ладони и наоборот (6 раз)

И.п.- сидя, руки вытянуты вперёд «ветер играет с шарфиком». Прямые руки, попеременно вверх, вниз. Ветерок подул сильнее, и «шарфик» колышется быстрее по 4 раза (6 раз).

«Пловец». И.п. – лёжа на животе, ноги вытянуты, руки перед грудью. Круговое движение рук, вперёд, в сторону. И.п. (6 раз).

Массаж рук и ног «Черепаха».

Шла купаться черепаха Пощипывают поочерёдно

И кусала всех от страха. руки от кисти к плечу.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепаха – дом ходячий! Поглаживают руки

Голову под панцирь прячет. Ладонями от кисти к плечу.

Крепкий панцирь у неё при повторении стих-ния

И защита и жильё.массируют ноги щиколоток вверх.

Ходьба по дорожке из брусков, камней и палочек.

**Комплекс № 16**

В руках у воспитателя игрушка – петушок.

Кто так рано встаёт? Кто так много поёт?

Шпоры есть и гребешок. Дети, это … (петушок).

Петушок прокричал «Кукареку».

Просыпайся глазок, просыпайся другой, просыпайтесь друзья!

Подтягивания. И.п.- лёжа на спине, руки и ноги вытянуть (6-8 раз).

И.п.- тоже. Наклоны стоп вправо, влево(6-8 раз)

«Петушиная ходьба». И.п. – лёжа на спине, ноги на ш.ст., руки за голову. Подтягивание правой ноги к себе, поднять вверх, согнутую в коленях, положить, выпрямив. Тоже левой ногой.(6-8 раз).

И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – грудь, приподнять вверх, вдох. 2 – опустить, выдох.(6-8раз).

Сидя «по – турецки» руки согнуть к плечам. Вращение плечами вперёд и назад на счёт 4 (6-8 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки согнуты перед грудью. 1 – правую ногу отвести в сторону, поворот головы вправо. 2 – и. п. 3 – ногу влево, поворот головы влево. 4 – и.п. (6 раз).

Заключительное подтягивание лёжа на животе (6 раз).

Пальчиковая игра «Семья»

Этот пальчик – дедушка, Дети сжимают пальцы одной

Этот пальчик – бабушка, руки в кулак и поочерёдно

Этот пальчик – папенька, разгибают их.

Этот пальчик – маменька,

Этот пальчик – Я

Вот и вся моя семья! Сжимают и разжимают пальцы

При повторении сжимают и разгибают пальцы на другой руке.

Ходьба по дорожке «Здоровья»