**Картотека комплексов утренней гимнастики и гимнастики пробуждения для детей 6 – 7 лет**

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Руки вверх, с отведением ноги назад». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
2. «Повороты в стороны, руки в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, вернуться в И.п. То же влево. Повторить 7 раз.
3. «Приседание». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Присесть, встать. Повторить 7 раз.
4. «Руки в стороны, вперед, в стороны». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, подняться на носки, перевести руки вперед, опуститься на полную ступню, опять развести руки в стороны, подняться на носки и вернуться в И.п. Повторить 5 раз.
5. «Наклоны вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
6. «Прыжки вперед-назад». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, попеременно меняя ноги (вперед-назад), походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

«Жучки»

Воспитатель звонит в колокольчик:

«Колокольчик звонкий мой,

Он всегда, везде со мной.

Просыпайтесь! – говорит

Закаляйтесь! – всем велит».

1. «Жучки крылышками машут». И.п.: лежа на спине, поочередное поднимание правой и левой руки через стороны. Повторить 5раз.
2. «Жучки машут лапками». И.п.: лежа на животе, помахать поочередно правой и левой рукой. Повторить 5 раз.
3. «Жучки». И.п.: лежа на спине, помахать руками и ногами, согнутыми в коленях и локтях – жучки проснулись. Повторить 5раз.
4. «Жучки проснулись». Встать с кровати, легкий бег по спальне с переходом на ходьбу.

Хождение по массажной дорожке. Водные процедуры.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Руки вперед, вверх». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
2. «Наклоны вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
3. «Хлопок под коленом». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в И.п. Повторить 6 раз.
4. «Хлопок над головой». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть, вернуться в И.п. Повторить 6 раз.
5. «Повороты». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо (влево), руки вытянуть вперед, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
6. «Прыжки, ноги в стороны, вместе». И.п.: ноги –пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны – вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

«Колобок»

1. «Колобок проснулся и смотрит на своих друзей». И.п.: лежа на спине, повороты головы направо и налево. Повторить 6раз.
2. «Увидел колобок зайчика». И.п.: лежа на спине, указательный палец приставить к голове – ушки. Повторить 4 раза.
3. «Покатился колобок дальше и увидел лису». И.п.: стоя на коленях, упор руками ( на «четвереньках»), повороты туловища вправо и влево.Повт.5раз
4. «А недалеко стоял велосипед, колобок сел на него и поехал».И.п.: руки лежат вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Имитируют езду на велосипеде.

Хождение по массажной дорожке. Водные процедуры.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Руки к плечам». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, развести их в стороны, к плечам, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
2. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вправо (влево), вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
3. «Взмах прямой ногой». И.п.: сидя, ноги вместе, руки сзади. Поднять правую (левую) ногу, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
4. «Раскачивание рук». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Одновременно раскачивать руками вперед-назад, после нескольких движений вернуться в И.п. Повторить 5 раз.
5. «Повороты в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), развести руки в стороны, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
6. «Прыжки на правой и левой ноге». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 6 прыжков на правой и левой ноге, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

1. «Птички в гнездышке». И.п.: лежа на боку в позе «эмбриона», повороты с боку на бок, покачивания вперед-назад. Повторить 4 раза.
2. «Дятел». И.п.: лежа на спине, руки в «замке» над головой. Поднять ногу, согнутую в колене, ударить «молоточком» (кулачком) по коленям. Повторить 4 раза.
3. «Ёжик». И.п.: низкие четвереньки. Поднять голову, опустить вниз. Повторить 5 раз.
4. «Грибочки». И.п.: встать с кровати, руки вдоль туловища. Топтание мелкими шажками вокруг себя.

 Хождение по массажной дорожке. Водные процедуры.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с высоким подъемом колен.. Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Мельница». И.п.: ноги –пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Выполнить 4 круговых движения прямыми руками перед собой, опустить руки. Повторить 6 раз.
2. «Повороты в стороны, руки в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, вернуться в И.п. То же влево. Повторить 8 раз.
3. «Достань коленом до вытянутых рук». И.п.: ноги –пятки вместе, носки врозь, руки впереди. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, достать до рук, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
4. «Руки к плечам». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, развести их в стороны, к плечам, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
5. «Приседание». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, встать. Повторить 7 раз.
6. «Достать носок ноги». И.п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, достать руками носок левой (правой) ноги, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
7. «Прыжки с поворотом кругом». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 4 прыжками (ноги вместе) повернуться кругом, продолжать прыгать, сделав 3 поворота, походить на месте и еще раз 4 прыжками повернуться кругом.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

«Котята»

1. «Котята проснулись, сладко потянулись». И.п.: лежа на спине, потянуться 4 раза.
2. «Кошачьи лапки – царапки ». И.п.: поднять, согнутые в локтях руки, кулаки сжать – разжать. Повторить 6раз.
3. «Кошачьи ножки». Попеременное поднимание правой и левой ноги. Повторить 4 раз.
4. «Кошечка вертит хвостиком». И.п.: в упоре на ладонях и коленях. Повороты туловищем вправо и влево. Повторить 6 раз.
5. « Кошечка пьет молоко». И.п.: то же. Прогибание спины вниз: «мур-мур». Повторить 4 раза.
6. « Кошечка сердится». И.п.: то же. Выгибание спины «колесом». Повторить 4 раза.

Хождение по массажной дорожке. Водные процедуры.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Полочки». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. Развести руки в стороны, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.

2. «Повороты в стороны». И.п.: сидя по- турецки, руки на полосе. Повернуться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.

3. «Хлопни по коленям». И.п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Согнуть ноги в коленях, хлопнуть под коленями, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.

4. «Наклоны вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.

5. «Мельница». И.п.: ноги –пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Выполнить 4 круговых движения прямыми руками перед собой, опустить руки. Повторить 4 раза.

6. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вправо (влево), вернуться в И.п. Повторить 7 раз.

7. «Прыжки на правой и левой ноге». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 6 прыжков на правой и левой ноге, походить на месте и вновь повторить прыжки.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

«Огород»

1. «Тыква просыпается». И.п.: поза «эмбриона» на боку, поворот на правый и левый бок. Повторить 4 раза.
2. «Тыква осматривается». Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять голову и повертеть ею вправо и влево, опустить. Повторить 4 раза.
3. «Огурчик проснулся». И.п.: средние четвереньки, подняться на высокие четвереньки, поднять наверх поочередно правую (левую)ногу, опустить. Повторить 5 раз.
4. «Помидорчик потянулся». И.п.: средние четвереньки, подняться на высокие четвереньки, выгнуть спину вверх, потом прогнуться вниз. Повторить 4 раза.

Хождение по массажной дорожке. Водные процедуры.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Руки вверх, с отведением ноги назад». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
2. «Повороты в стороны, руки в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, вернуться в И.п. То же влево. Повторить 6 раз.
3. «Хлопки под коленом». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в И.п. Повторить 6 раз.
4. «Наклоны вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
5. «Прыжки на месте. На двух ногах». И.п.: ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 12 прыжков на месте, походить и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

«Жучки»

Воспитатель звонит в колокольчик:

«Колокольчик звонкий мой,

Он всегда, везде со мной.

Просыпайтесь! – говорит

Закаляйтесь! – всем велит».

1. «Жучки крылышками машут». И.п.: лежа на спине, поочередное поднимание правой и левой руки через стороны. Повторить 5раз.
2. «Жучки машут лапками». И.п.: лежа на животе, помахать поочередно правой и левой рукой. Повторить 5 раз.
3. «Жучки». И.п.: лежа на спине, помахать руками и ногами, согнутыми в коленях и локтях – жучки проснулись. Повторить 5раз.
4. «Жучки проснулись». Встать с кровати, легкий бег по спальне с переходом на ходьбу.

Хождение по массажной дорожке. Водные процедуры.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Руки вверх, с отведением ноги назад». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
2. «Повороты в стороны, руки в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, вернуться в И.п. То же влево. Повторить 7 раз.
3. «Приседание». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Присесть, встать. Повторить 7 раз.
4. «Руки в стороны, вперед, в стороны». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, подняться на носки, перевести руки вперед, опуститься на полную ступню, опять развести руки в стороны, подняться на носки и вернуться в И.п. Повторить 5 раз.
5. «Наклоны вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
6. «Прыжки вперед-назад». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, попеременно меняя ноги (вперед-назад), походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

«Колобок»

1. «Колобок проснулся и смотрит на своих друзей». И.п.: лежа на спине, повороты головы направо и налево. Повторить 6 раз.
2. «Увидел колобок зайчика». И.п.: лежа на спине, указательный палец приставить к голове – ушки. Повторить 4 раза.
3. «Покатился колобок дальше и увидел лису». И.п.: стоя на коленях, упор руками ( на «четвереньках»), повороты туловища вправо и влево.Повт.5раз
4. «А недалеко стоял велосипед, колобок сел на него и поехал».И.п.: руки лежат вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Имитируют езду на велосипеде.

Хождение по массажной дорожке. Водные процедуры.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Руки вперед, вверх». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
2. «Наклоны вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
3. «Хлопок под коленом». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в И.п. Повторить 6 раз.
4. «Хлопок над головой». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть, вернуться в И.п. Повторить 6 раз.
5. «Повороты». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо (влево), руки вытянуть вперед, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
6. «Прыжки, ноги в стороны, вместе». И.п.: ноги –пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны – вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

1. «Птички в гнездышке». И.п.: лежа на боку в позе «эмбриона», повороты с боку на бок, покачивания вперед-назад. Повторить 4 раза.
2. «Дятел». И.п.: лежа на спине, руки в «замке» над головой. Поднять ногу, согнутую в колене, ударить «молоточком» (кулачком) по коленям. Повторить 4 раза.
3. «Ёжик». И.п.: низкие четвереньки. Поднять голову, опустить вниз. Повторить 5 раз.
4. «Грибочки». И.п.: встать с кровати, руки вдоль туловища. Топтание мелкими шажками вокруг себя.

Хождение по массажной дорожке. Водные процедуры.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Руки к плечам». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, развести их в стороны, к плечам, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
2. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вправо (влево), вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
3. «Взмах прямой ногой». И.п.: сидя, ноги вместе, руки сзади. Поднять правую (левую) ногу, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
4. «Раскачивание рук». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Одновременно раскачивать руками вперед-назад, после нескольких движений вернуться в И.п. Повторить 5 раз.
5. «Повороты в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), развести руки в стороны, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
6. «Прыжки на правой и левой ноге». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 6 прыжков на правой и левой ноге, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

«Котята»

1. «Котята проснулись, сладко потянулись». И.п.: лежа на спине, потянуться 4 раза.
2. «Кошачьи лапки – царапки ». И.п.: поднять, согнутые в локтях руки, кулаки сжать – разжать. Повторить 6раз.
3. «Кошачьи ножки». Попеременное поднимание правой и левой ноги. Повторить 4 раз.
4. «Кошечка вертит хвостиком». И.п.: в упоре на ладонях и коленях. Повороты туловищем вправо и влево. Повторить 6 раз.
5. « Кошечка пьет молоко». И.п.: то же. Прогибание спины вниз: «мур-мур». Повторить 4 раза.
6. « Кошечка сердится». И.п.: то же. Выгибание спины «колесом». Повторить 4 раза.

Хождение по массажной дорожке. Водные процедуры.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с высоким подъемом колен.. Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Мельница». И.п.: ноги –пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Выполнить 4 круговых движения прямыми руками перед собой, опустить руки. Повторить 6 раз.
2. «Повороты в стороны, руки в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, вернуться в И.п. То же влево. Повторить 8 раз.
3. «Достань коленом до вытянутых рук». И.п.: ноги –пятки вместе, носки врозь, руки впереди. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, достать до рук, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
4. «Руки к плечам». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, развести их в стороны, к плечам, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
5. «Приседание». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, встать. Повторить 7 раз.
6. «Достать носок ноги». И.п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, достать руками носок левой (правой) ноги, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
7. «Прыжки с поворотом кругом». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 4 прыжками (ноги вместе) повернуться кругом, продолжать прыгать, сделав 3 поворота, походить на месте и еще раз 4 прыжками повернуться кругом.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

1. «Потягивания». И.п.: лежа на спине. Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки через стороны, положить вдоль туловища. Повторить 5 раз.
2. «Посмотри по сторонам». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты вправо и влево. Повторить 5 раз.
3. «Подними ногу». И.п.: то же. Поочередное поднимание правой и левой ноги. Повторить 5 раз.
4. «Посмотри на соседа». И.п.: сидя на кровати. Повернуться в одну сторону, выпрямиться. То же в другую сторону. Повторить 5 раз.

Хождение по массажной дорожке. Водные процедуры.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Полочки». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. Развести руки в стороны, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
2. «Повороты в стороны». И.п.: сидя по- турецки, руки на полосе. Повернуться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.
3. «Хлопни по коленям». И.п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Согнуть ноги в коленях, хлопнуть под коленями, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
4. «Наклоны вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
5. «Мельница». И.п.: ноги –пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Выполнить 4 круговых движения прямыми руками перед собой, опустить руки. Повторить 4 раза.
6. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вправо (влево), вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
7. «Прыжки на правой и левой ноге». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 6 прыжков на правой и левой ноге, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

1. «Котята просыпаются». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.:

поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

1. «Потянули задние лапки» . И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.:

приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

1. «Ищут маму-кошку» . И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот

головой влево-вправо, в и. п.

1. «Котенок сердитый» И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть

спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

1. «Котенок ласковый». И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину

прогнуть, повилять хвостом.

Хождение по массажной дорожке. Водные процедуры.