**Комплекс упражнений гимнастики пробуждения**

**«Улетают сны в окошко»**

*Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,*

*Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись.*

*Открывай один глазок, открывай другой глазок,*

*Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки».*

*Потянули одеяло, прячемся в него сначала,*

*Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.*

         Для того чтобы научить детей просыпаться (не все дети это любят и умеют делать спокойно), можно периодически играть с ними в прятки под одеялом. Затем садимся в кроватке и  «раздвигаем» руками потолок. Чтобы увидеть солнышко. Поочередно тянемся то правой, то левой рукой вверх, при этом приговариваем: «Потягушечки - просыпушечки».

*Тянем ручки, тянем ушки,*

*Ручкой облачка достали и немного выше стали!*

*Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить.*

         Делаем различные покачивания, вращения.

*Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить.*

*Справа, слева, и вверху, за спиною и внизу.*

*Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки.*

    Дети делают повороты к подушке, лежащей у них за спиной, ищут «хвостик». Для  поддержания интереса можно заглядывать то слева, то справа под подушку.

*А куда же делись ножки? Как пойдем мы по дорожке?*

*Одеяло мы подняли. Сразу ножки побежали.*

*Раз, два. Три! Ну-ка, ножки, догони!*

         Дети сидя поднимают  ноги и делают упражнение «Ножки бегают».

*На живот перевернулись, в воду быстренько нырнули.*

*И поплыли, как могли! Если сможешь - догони!*

         Лежа на животе и приподняв голову, глядя на воспитателя, дети работают руками и ногами - спина получает прогиб назад. Одновременно напряжены мышцы верхнего и нижнего пояса.

*А теперь мы все - собачки.*

*На коленочки встаем*

      Воспитатель показывает детям, как стать на четвереньки (колени-ладони).

*И виляем все хвостом.*

Можно  поворачивать таз вправо-лево, можно поднимать  одну ногу вместо хвоста (как более сложный вариант исполнения).

*А теперь мы с вами - зайки: из кроватки вылезайте,*

*Становитесь босиком и попрыгайте легко.*

Дыхательное упражнения после гимнастики пробуждения обязательны, так как она помогает

активизировать лимфатическую, эндокринную, сердечно-сосудиствую и нервную системы.

*Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:*

*Носиком вдохнули (делаем носом вдох)*

*Ротиком подули (3-4 раза).*

*Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.*

*Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.*

*Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!*

**Комплекс**[***№ 1***](http://50ds.ru/metodist/5696-obuchenie-pravilam-dorozhnogo-dvizheniya-v-mdou-shikhazanskiy-detskiy-sad--1-iskorka-kombinirovannogo-vida.html)**.**(Медвежата)

Проснись [дружок](http://50ds.ru/vospitatel/3600-konspekt-zanyatiya-po-angliyskomu-yazyku-dlya-detey-56-let-1-y-god-obucheniya-privet--druzhok-.html), и улыбнись.  
С боку на бок повернись  
И в медвежонка превратись  
(поворачиваются направо, затем налево).Медвежата в чаще жили,  
Головой своей крутили!  
Вот так. Вот так  
Головой своей крутили  
(повороты головой).Вот мишутка наш идет,  
Никогда не упадет.  
Топ-топ, топ-топ,  
Топ-топ, топ-топ.  
(имитация ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел –  
Мало меду, много пчел  
(махи руками).Мишка по лесу гулял,  
Музыканта повстречал.  
И теперь в лесу густом  
Он поет под кустом.  
Дыхательная гимнастика.  
Глубокий вдох,  
На выдох: «М-М-М».  
Были медвежатами,  
Станьте же ребятами.

**Комплекс № 2.** (Я на солнышке лежу)

Солнышко проснулось  
И нам всем улыбнулось(дети улыбаются).  
Вспомним солнечное лето,  
Вспомним вольную пору.  
Вспомним речку голубую  
И песок на берегу

(Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреются на солнышке»).

Я на солнышке лежу,  
Я на солнышко гляжу.  
Только я все лежу,   
И на солнышко гляжу  
(лежа на животе, движения ногами).А теперь поплыли дружно,  
Делать так руками нужно  
(движения руками).  
Вышли на берег крутой,  
И отправились домой  
(имитация ходьбы).

Дыхательная гимнастика:  
«Гребля на лодке» (сидя, ноги врозь)  
вдох – живот втянуть (руки вперед),   
выдох – живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).

А теперь гуськом, гуськом  
К умывальнику бегом.

**Комплекс № 3**(Дождь)

Что такое, что мы слышим?  
Это дождь стучит по крыше.  
А теперь пошел сильней,  
И по крыше бьет быстрей  
(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).  
Вверх поднимем наши ручки  
И дотянемся до тучки  
(поднимают руки вверх, потягиваются)  
Уходи от нас скорей,  
Не пугай ты нас, детей  
(машут руками)

Вот к нам солнышко пришло,  
Стало весело, светло  
(поворачивают голову направо, налево).  
А теперь на ножки встанем,  
И большими станем  
(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х-х).

**Комплекс № 4.**

Тили-тили-тили-дон,  
Что за странный перезвон.  
То будильник наш звенит,  
Просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна   
Одеяло в сторону.  
Нам гимнастика нужна  
Помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись.  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.  
И еще один разок,  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.

Ножки мы подняли,  
На педали встали.  
Быстрей педали я кручу,  
И качу, качу, качу.  
Очутились на лугу.  
Крылья пестрые порхают,  
Это бабочки летают.

Встанем у кроватки дружно.  
И посмотрим мы в окно.  
Шел петух по двору,  
Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»  
Крыльями похлопал,  
Ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему  
Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»  
Наши ножки, наши ножки  
Побежали по дорожке.

(Движения выполняются в соответствии со словами).

**Комплекс №5**

Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись  
И в зайчишку превратись  
(поворачиваются направо, затем налево).

Чтобы прыгнуть дальше всех,   
Зайка лапки поднял вверх.  
Потянулся и ….  прыжок  
(тянутся, лежа на спине,опускают руки вниз).На спине лежат зайчишки,   
Все зайчишки шалунишки:  
Ножки дружно все сгибают,  
По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,  
Испугался и затих  
(прижать руки к груди,затаить дыхание).

Мы лисичку обхитрим,  
На носочках побежим  
(лежа на спине, движение ногами,имитирующие бег).

Были вы зайчишками,  
Станьте ребятишками.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Работа мышц спины, шеи. | Раз – подняться, потянуться, Два – согнуться, разогнуться,  Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. | Имитировать движения в соответствии со словами. В кроватке. |
| Упражнение на развитие мышц рук. | Моем шею, моем уши,  Вытираем их посуше. Чистота всего дороже. Мы и зубы чистим тоже  Порошком, порошком.  Раз, два, три – зубы щеткой чище три. | Сидя в кроватке. Ладонями тереть шею и уши. Имитировать растирание полотенцем. Грозить пальцем. Имитировать движением чистку зубов вправо-влево. Сложить пальцы в щепоть и «посыпать» правой рукой и левой рукой по очереди. Три хлопка в ладоши. Имитировать движения чистки зубов в направлении сверху-вниз. |
| Улучшение кровообращения верхних и нижних конечностей. Укрепление мышц брюшного пресса. | Ручками как роботы  Тоже поработаем. Раз, два, три, четыре, Мы считаем по четыре. | Махи руками круговыми движениями плеч.   Стоя. |
| Улучшение кровообращения верхних и нижних конечностей. Укрепление мышц брюшного пресса. | А теперь ложись на плед. Ноги – твой велосипед! Ты их кверху поднимай И крути скорей давай! | Упражнение «велосипед». Лежа в кроватке. |
| Работа мышц пресса. | Снова мы на спинку ляжем, Будем загорать на пляже. Станем медленно вставать, Чтобы дельфинам помахать! | Ложимся в кроватку, затем со словами стихотворения медленно поднимаемся. |

Гимнастика ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | **Наклоны в сторону. Укрепление мышц шеи.** | **Тик – так, тик – так, Все часы идут вот так; Тик – так, тик – так, Смотри скорей, который час. Тик – так, тик- так, тик –так, Налево – раз, направо – раз, Мы тоже можем так.** | **Встаем на коврик. Наклоны головы то к одному, то к другому плечу. Раскачивание в такт маятника.** | |  |  |  | | **Приседания.** | **Приседаем, приседаем Наши ножки развиваем. Вот грибок подрос немножко, Быстро вниз – и Снова крошка!** | **Приседания. На коврике.** | |  |  |  | | **Работа мышц спины, брюшного пресса.** | **Дружно помогаем маме -  Мы белье полощем сами. Раз, два, три, четыре, Потянулись, наклонились. Хорошо мы потрудились!** | **Имитировать движения в соответствии со словами в стихотворении. На коврике.** | | **Укрепление мышц нижних конечностей, брюшного пресса.** | **Мы к лесной лужайке вышли, Поднимая ноги выше, Через кустики и кочки, Через ветви и пенечки. Кто высоко так шагал -  Не споткнулся, не упал.** | **Поднимаем высоко ножки. На коврике.** |   Комплекс №3 «Прогулка в лес»  «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.  «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.   «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.  «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.  «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.П.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.  «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п. |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Комплекс №2  «Прогулка по морю»  «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.  «Горка». И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.  «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.  «Волна». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И.П., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.  «Мячик». И.П.: о.с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.  «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное. |   Комплекс №1 «Весёлый котёнок»  И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.  И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.  И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, И.П., вдох (через нос).  И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.  И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.  И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п. |

|  |
| --- |
| Комплекс №4 «Дождик»  И.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.  Капля первая упала - кап!         То же проделать другой рукой.                      И вторая прибежала - кап!  И.П. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.                                                    Мы на небо посмотрели,                                                    Капельки «кап-кап» запели,                                                    Намочились лица.  И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.                                        Мы их вытирали.  И.П.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.                                       Туфли, посмотрите, мокрыми стали.  И.П.: о.с. Поднять и опустить плечи.        Плечами дружно поведем                                                                               И все капельки стряхнем.  И.П.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза  От дождя убежим.  И,.П.: о.с. Приседания.                                    Под кусточком посидим. |

|  |
| --- |
| Комплекс №5  «Прогулка»  И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.  И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.  И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.  «Пешеход». И.П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.  «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.  И.П.: О.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 6 «Неболейка»  И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянyтьcя, и.п.  И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.  И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).  И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.  И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.  И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 7 «Я на солнышке лежу»  Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку,  Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.  И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.  И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.  И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).  И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.  И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.  И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 8  «Поездка»  И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.  И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.  И.П.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.  И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти каcaютcя друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.  И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.  И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 9 «Самолёт»  И.П.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).                               Пролетает самолет,                               С ним собрался я в полет.  И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, посмотрел.                                                              Левое крыло отвел,   поглядел.  И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.   Я мотор завожу  и внимательно гляжу.  И.П.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения.                             Поднимаюсь ввысь,  лечу.  Возвращаться не хочу.  И.П.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).  И.П.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 мин. |

|  |
| --- |
| Комплекс №10 «Два брата, через дорогу живут…»  И.П.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыт (повторить           8 -  10  раз).  И.П. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.   И.П. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями          указательных пальцев в течение 1 мин.  И.П. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2  сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.  И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.  И.П. то же, отвести глаза вверх, вниз. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 11  «Жук»  И.П.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.    В группу жук к нам залетел,                                                                            Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»  Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.                                               Вот он вправо полетел,                                                                                    Каждый вправо посмотрел.                                                                                    Вот он влево полетел,                                                                                    Каждый влево посмотрел.  Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.                                                           Жук на нос хочет сесть,                                                           Не дадим ему присесть.  Направление рукой вниз сопровождают глазами.                                              Жук наш приземлился.  И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками «волчок» и встать.                          Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».  Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.                        Жук, вот правая ладошка,      Посиди на ней немножко,                        Жук, вот левая ладошка,        Посиди на ней немножко.  Поднять руки вверх, посмотреть вверх.   Жук наверх полетел                                                    И на потолок присел.  Подняться на носки, смотреть вверх                                                  На носочки мы привстали,                                                    Но жучка мы не достали.  Хлопать в ладоши.          Хлопнем дружно,                                                    Хлоп-хлоп-хлоп.  Имитировать полет жука.                                                 Чтобы улететь не смог,                                                   «Ж-ж- ж-ж-ж-ж-ж-ж- ж-ж-ж-ж». |

|  |
| --- |
| Комплекс № 12 «Уголёк»  И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.  «Бревнышко». И.П.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с  живота на спину.  «Лодочка». И.П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п - выдох.  «Шлагбаум». И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п, поднять левую ногу, и.п.  «Божья коровка». И.П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.   Ходьба на месте. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 13  «Шалтай - балтай»  И. П.. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.  И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя непроизвольные движения тела.  И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.   И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.  И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.   И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть |

|  |
| --- |
| Комплекс № 14 «Весёлые жуки»  И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.  И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок  И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.  И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.  И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.  И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 15 «Мы проснулись»  «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.  (4 раза)  «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу.                                                   (4 раза)  «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок.                                                                      (4-6 раз)  «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п.   (4 раза)         Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 16  «Бабочка»  Спал цветок                     И.п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза                                                      закрыты, голова наклонена.  И вдруг проснулся         И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки                                                через стороны, встать.  Больше спать                  И. п.: стоя. Повороты головы       не захотел                        вправо-влево, показать  пальчиком «не захотел».  Потянулся, улыбнулся,       Дети выполняют  Взвился вверх и полетел     движения по тексту.            (2-3 раза) |

|  |
| --- |
| Комплекс №18  «Пробуждение солнышка»  «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.  «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя в вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и.п.  «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.  «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.   «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.   «Солнышко смеется» - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.  «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.     (Повторить 2 раза) |

|  |
| --- |
| Комплекс № 19 «Заинька – зайчишка»  1. «Заинька, подбодрись,            И. п.: стоя, руки вдоль       серенький, потянись»            туловища. Приподняться                                                         на носки, руки через   стороны вверх.  2. «Заинька, повернись,              И. п.: стоя, руки на поясе.      серенький, повернись»           Повороты туловища                                                        вправо-влево, затем в и. п.  3. «Заинька, попляши,                И. п.: то же. Мягкая       серенький, попляши»            пружинка.  4. «Заинька, поклонись,             И. п.: то же. Наклоны       серенький, поклонись»         туловища вперед.  5. «Заинька, походи,                   И. п.: то же. Ходьба на       серенький, походи»               месте.  6. «Пошел зайка                          Ходьба по ребристой       по мосточку»                          доске.  7. «Да по кочкам,                        Ходьба по резиновым        да по кочкам»                        коврикам. 3 притопа. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 20 «Ветерок»  «Ветерок» - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».  «Полет ветерка» - и. п.: то же. Развести руки в стороны.  «Ветерок играет» - и. п.: то же, упор руками на локти.   «Ветерок гонит тучи» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.  «Большие серые тучи» - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.  «Ветер дует на полями, над лесами и садами» - обычная ходьба переходящая в легкий бег |

|  |
| --- |
| Комплекс № 21  «Лесные приключения»  часть первая.  «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.   «Зайчики – побегайчики» - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.  «Зайчишки – трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».  «Любопытные вороны» - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».  «Белочки на веточках» - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.  «Благородные олени» - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 22 «Лесные приключения»  часть вторая  «Медведь в берлоге» - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.  «Зайчишки-трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».  «Волчек-серый бочок» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.  «Лисички-сестрички» - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.  «Елочки большие и маленькие» - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 23  «Путешествие снежинки» часть первая.  «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.   «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.  «Снежинки-балеринки» - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.   «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.  «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 24 «Путешествие снежинки»  часть вторая.  «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.   «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.  «Клубок снежинок» - и. п.:  сидя на кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.   «Снежинки-самолетики» - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.  «Метель заметает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».   «Снегопад» - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.    Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 25 «Медведь ищет малину»          Дети просыпаются под аудиозапись шума леса. Воспитатель дает установку, например:  -Ребята, просыпаемся. Мы сегодня медведи, которые ищут малину.  И выполняются приведенные ниже упражнения.  Упражнение в кровати:  - сгибание и разгибание рук  - переворачивание с боку на бок  - подтягивание ног к груди  Ходьба по тропе «здоровья», которая состоит из  нескольких тряпичных  полотен (на полотнах «следы» разной структуры: из колец,  бусин, массажных ковриков и т.д.)  Дыхательная гимнастика (например: «надуем шар», «насос» и т.д).  Водные и закаливающие процедуры (умывание прохладной водой до локтя, обтирание жестким «вафельным» полотенцем). |

|  |
| --- |
| Комплекс № 26  (Дети лежат на кроватях)  Чтоб совсем проснуться – нужно потянуться (потягивание, выполнение произвольное)  Самомассаж (сидя в постели, поглаживать руки и ноги)       Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся: руки в стороны развел, видно,       ключик не нашел; чтобы ключик отыскать, надо на носочки встать  И. п. – о.с.: руки на поясе. 1 - разведение локтей со сведением лопаток (вдох); 2 – возвращение в и.п. (выдох)  И.п. – о.с.: руки за спиной. Наклоны корпуса вправо – влево, дыхание произвольное.  Ходьба по «Тропе здоровья»  Дыхательные упражнения.     Водные, закаливающие процедуры |

|  |
| --- |
| Комплекс №27  (дети на кроватках)  На болоте две лягушки, две зеленые подружки  (потягиваются)         Утром рано просыпались, улыбались, умывались (действия под слова)         Полотенцем растирались    (повороты в стороны, поглаживание глаз, лба, щек,         носа, подбородка, ушных раковин, плеч, рук, груди).        (дети встают)  Ножками топали, ручками хлопали         Вправо – лево наклонялись, и обратно возвращались  (действия под слова)         Приседали и вставали, спинки ровненько держали         Весело шагали, прыгали, скакали.  Ходьба по тропе здоровья.  Дыхательные упражнения.  Водные, закаливающие процедуры. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 28  (дети на кроватках)  Чтоб совсем проснуться – нужно потянуться         Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми         Ежедневно после сна мы зарядку делаем.(сидя на кроватках)         К солнцу руки поднимаем   (дети стоят на ковре)         Дружно, весело шагаем         Приседаем и встаем         И ничуть не устаем.         Прошу всех ровно встать и то, что скажу – выполнять: дышите – не дышите         Наклонитесь, улыбнитесь; на 1-2 быстро сядьте, на 3-4 быстро встаньте;         Наклонитесь вправо – влево  и вдохните глубоко.  Ходьба по тропе здоровья.  Водные, закаливающие процедуры. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 29  (Дети на кроватках)  Чтоб совсем проснуться, нужно потянуться         К речке быстрой мы спустились        («велосипед»)         Наклонились и умылись                 (сидя, гладят лицо)         Раз, два, три, четыре         Вот как славно освежились      (на каждую строку 4 движения ладонями к лицу)         А теперь поплыли дружно         Делать так руками нужно:        Вместе – раз, это брасс                (показывают «брасс»)        Одной, другой – это кроль          (показывают «кроль»)        Все как один, плывем как дельфин.        Вышли на берег крутой        И отправились домой.         (В. Волина)  Ходьба по тропе здоровья.  Водные, закаливающие процедуры. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 30    «Забавные котята»  В кровати  «Котята просыпаются». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).  «Потянули задние лапки». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.  «Ищут маму-кошку». И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.   а) «Котенок сердитый» И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину «дугой», голову вниз “фыр-фыр”.        б) «Котенок ласковый». И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину        прогнуть, повилять хвостом.  «Котята моют лапки» И.п.: сидя по-турецки .В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.  «Котята умываются» И.п.: то же. В.: мягкими движениями поглаживать шею от шейных позвонков к гортани (6—8 раз).  Растирание: дети начинают с шеи, затем руки и ноги, голени, бедра. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 31 «Мишки»     В кроватках  «Потягивание» Потягушки, потянулись!  (Поднимание рук вверх в положении лёжа)  Поскорей, скорей проснулись!  День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в положен. лёжа)        Он стучит в твоё окно.  Возле кроваток  Мишка рассердился и ногою топ… (Прыжки на двух ногах)  Мишка косолапый по лесу идёт… (Ходьба и бег под музыку)  Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)  П/и «Мишка»        Мишка, мишка.        Что ты долго спишь?        Мишка, мишка.        Что ты так храпишь?  Мишка:  Кто здесь песни распевал?                  Кто мне спать не давал?                  Догоню, догоню… |

|  |
| --- |
| Комплекс № 32 «Котята»  Потягивание.  «Как у кошечки усы….»   И.п. – стоя на четвереньках. Повороты головы вправо, влево.  «Покажи лапки». И.п. – то же.  Поочередное поднимание правой и левой руки, ноги.  «Подлезаем под забор». И.п. – то же. Согнуть руки в локтях, ягодицами сесть на ноги, медленно, опустив голову, имитировать продвижение под забором. Подняться на вытянутых руках – и.п.  «Машем хвостиком». И.п. – то же. Движение сомкнутых голеней вправо-влево.  «Испугались собаку». И.п. – то же. Выгнуть спину со звуком «ш-ш-ш».  «Догони хвостик». И.п. – о.с.  Прыжки на двух ногах вокруг себя.  «На мягких лапках».  Ходьба на носочках. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 34 «Зоопарк»  Потягивание. «Змея». И.п. – лежа на животе. Поднять на вытянутых руках голову, плечи. Поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш».  «Крокодил». И.п. – то же, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком. Поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть.   «Панда». И.п. – лежа на спине. Подтянуть коленки к животу, обхватить руками, нагнуть голову. Перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве.  «Обезьянка». И.п. – лежа на спине. Поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево.  «Жираф». И.п. – стоя на четвереньках. Поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой.  «Кенгуру».И.п. – о.с.  Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к животу. |

|  |
| --- |
| Комплекс №33   «История про лисенка»  Жил на свете лисенок. И был он очень веселый. Вот такой:  И.п. – стоя на четвереньках.  - повороты головы.  - прогибание спины  - движение сомкнутых голеней вправо-влево.  Лисенок любил гулять на лужайке перед норкой….  И.п. – то же.  Ползание на четвереньках вперед-назад.  …. и кувыркаться в траве.  И.п. – лежа на спине.  Перекаты вперед-назад. С бока на бок.  Однажды лисенок увидел красивую бабочку.  И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях.  Разведение коленей в стороны.  Бабочка вспорхнула, села на пенек….  И.п. – лежа на спине. Достать прямыми ногами спинки кровати за головой.  …. и улетела. Лисенок расстроился.  И.п. – стоя на четвереньках.  Опустить голову, плечи, изогнуть спину.  Но тут пришла мама, приласкала лисенка….  И.п. – то же. Поднять голову, прогнуть спину.  …. и лисенок снова развеселился.  И.п. – то же.  Движение согнутых голеней вправо-влево. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 35 «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 № 36   «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 в и.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 № 37 «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 в и.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 № 38 «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 в и.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 № 39  «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 № 40 «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 № 42   «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 № 43  «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 №  44  «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 № 45  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 № 46  «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 № 47  (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 № 48  (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 № 49  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).  «Плавец». 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 № 51  Дети пробуждаются под спокойную мелодию.  Залетели в форточку - две снежинки – звёздочки.  Две снежинки залетели, покружились, на пол сели и растаяли.  Пусть летят к нам в комнату - две снежинки белые,  Нам совсем не холодно –  мы зарядку делаем.  И.п. – лёжа на спине, руки, ноги вытянуты. Потягивание 8 раз.  И.п. – лёжа на спине, ноги на ш. ст., руки за голову. Подтягивать ноги поочерёдно к себе.(8 раз).  И.п. – лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища, ногу приподнять, стопа на себя, от себя. И.п. другой ногой так же (6 раз).  И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, 1голову приподнять, чтобы увидеть пальцы ног;2 – и.п.(8 раз).  И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты ладонями вниз. «Ножницы» (8 раз)  И.п. – сидя «по – турецки» руки за голову, локти в сторону. 1 – соединить локти, 2 – и.п.(8 раз)  Игра «Снежки».  Погуляем во дворе               Ставят руки на пояс, ходят в  По снежку немножко.          свободном направлении.  Мы потопаем ногами           Идут топая ногами.  Сделаем дорожку.  Белый снег зачеркнём          Лепят снежки.  Слепим мы снежочки.  Будем их мы бросать  Берегись, дружочек!            Бросают снежки друг в друга.    Хорошо мы погуляли, хорошо мы поиграли. Но нос замёрз от холода. Что нужно сделать? |

|  |
| --- |
| Комплекс № 52    Смотрит солнышко в окошко   Будит славных всех ребят,   Улыбнулось оно Кате, Насте, Вити   Кто ещё проснулся?   Хорошенько потянулся!  И.п. – лёжа на спине, руки, ноги вытянуты. Потягивания(8 раз).  И.п. – лёжа на спине, обхватив руками колени ног. Покачивания вперёд, назад(8 раз).  И.п. – лёжа на спине, ноги приподняты, руки за голову.       1-стопы ног на себя; 2- от себя; 3 – и.п. (8 раз)  И.п. – сидя « по–турецки» руки в стороны. Вращение кистями рук, вперёд, назад на счёт 4 (8 раз). |

|  |
| --- |
| Комплекс № 53  «Здравствуй, Солнце, - я твой лучик,      Ты здоров – здоров и лучик».  Покажите мне, ребятки, какие у солнышка длинные лучи.  И.п. – лёжа на спине, руки и ноги вытянуты, потягивания(8 раз).  Массаж рук и ног.  И.п. – лёжа на спине. Поглаживания (поглаживать руки от кисти к плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра)      Разбудим нашу грудку.      Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.         Ручки разотру, тепло сохраню.         Ладошки, ладошки, утюжки – недотрожки,         Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.         Вы погладьте ножки, чтоб бегали по дорожке.  И.п. – лёжа на спине, руки за головой.  Правым коленом коснуться левого локтя. – И.п.  Левым локтем коснуться правого локтя. – И.п. (8 раз)  И.п. – стоя на четвереньках.   Правую ногу выпрямить назад, голову вверх.  И.п – голову опустить.  Левую ногу выпрямить назад, голову вверх. И.п (8раз).  И.п. – лёжа на животе, ноги приподняты, руки вытянуты, ладони ребром «парубливать» на счёт 4, И.п.(6 раз)  И.п. – сидя «по-турецки», руки на поясе. Вращение головы по кругу вправо и влево поочередно на счёт 4 (6раз).  Игра на внимание (правой рукой взяться за левое ухо, левой рукой погладить нос и т.д.)  Ходьба по «следам» и массажным коврикам. |

|  |
| --- |
| Комплекс № 54  Пробуждение под мелодию «Голоса леса».  Ой, летала ты, кукушка,  С ветки да на ветку  Стукнулась в окошко  Разбудила деток.  Что твои кукушка перья  На зимь все упали  Разбудили деток глазки,  Что так сладко спали.  И.п. –  лёжа на спине, руки, ноги вытянуты. Потягивания (8 раз).  И.п. –  тоже. Повороты стоп вправо, влево (8 раз).  И.п. –  ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Наклон колен вправо. И.п. Наклон колен влево. И.п.(6раз)  «Ножницы». И.п. –  лёжа на спине, руки за голову, ноги прямые, приподняты. Ноги врось. Ноги «крестиком».(8 раз).  И.п. – лёжа на животе, руки, ноги вытянуты. Потянуться.(8 раз)  И.п. – лёжа на животе, руки согнуты на подушке. Прогнуть спину, коснуться головы пальцами ног (6-8 раз).   И.п. – сидя «по – турецки» точечный массаж.  Ходьба по оздоровительной дорожке. |

**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 «Головастики» №18***

|  |  |
| --- | --- |
| *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»№19***

|  |  |
| --- | --- |
| *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»№20***  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»№21***  *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»№22***

|  |  |
| --- | --- |
| *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»»№23***

*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».

