**Савельева Марина Владимировна**

**г..Тамбов ДОУ №51 «Красная шапочка».**

**Комплекс гимнастики пробуждения**

 **«Жучки-паучки»**

 **Воспитатель:** Наступила весна, теплое время года. Просыпается все — природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами — жучки-паучки. Нам хорошо от теплого солнца.

**1.«Потянулись жучки».**И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться — руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.

**2.** **«Проснулись глазки».**И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.  Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный.

**3. «Проснулись ушки».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.

**4.** **«Проснулись лапки».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.Поднять перед собой вытянутые вперед руки, потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.

**5. «Жучки греются на солнышке».**И.п. — лежа на спине, :и вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.

**6. «Жучки  готовятся к прогулке».**И. п. — лежа на спине, руки за головой.  Поднять правую  ногу,  согнутую колене.Опустить.  Поднять левую ногу,  согнутую в колене. Опустить.   Повторить  четыре  раза;  темп  умеренный.

**7. «Веселые жучки».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.  1—3 — хлопки руками перед собой. 4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый.

**Гимнастика пробуждения**

1. **«Разбудим глазки».**

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

**2. «Потягушки».**

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони

в «замок». Поднять руки вверх за голову,

потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -

выдох.

**3. «Разбудим ручки».**

И.п.- лёжа на спине, руки вверху. Движения

кистями вправо- влево.

1. **«Постучим по коленочкам».**

И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки.

Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям

произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и.п.

1. **«Весёлая зарядка»**

И.п.- сидя на кровати, стопы на полу.

Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться

в и.п.