**Комплекс упражнений «Бодрость с утра»**

**«Мытье головы»** – кончиками пальцев массировать голову в направлении: ото лба к макушке; ото лба до затылка; от ушей к шее.

**«Паучки»** – пальцы плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

**«Обезьяна расчесывается»** – правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно; затем левая рука – от правого виска к левой части затылка.

**«Ушки»** – уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются 3 раза сверху вниз и 3 раза оттягиваются в стороны.

**«Глазки отдыхают»** – закрыть глаза, межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

**«Веселые носики»** – потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5 поглаживающих движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон.

**«Рыбки»** – рот немного приоткрыт, взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижнюю; выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево.

**«Расслабленное лицо»** – руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

**«Гибкая шея»** – массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения.

**«Теплые ручки»** – растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно. Имитация « силового мытья», растирания и пожатия рук.

**«Домик»** – сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

**«Потягивания»** – потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело, как «струнку». Осуществлять потягивания поочередно каждой рукой вправо, влево, вверх, вниз, вперед, назад.

**«Тянемся к солнышку»** – стать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. На вдохе поднять руки вверх, задержать дыхание и потянуться еще выше « к солнышку», не отрывая пяток от пола.

**«Шаги»** – шагать в медленном темпе попеременно, касаясь то правой, то левой рукой противоположенного колена (12 раз), затем продолжить упражнение, касаясь одноименного колена (12 раз), далее сзади дотронуться правой рукой до правой пятки, аналогично с левой рукой (по 12 раз), завершить касанием сзади каждой рукой противоположенной пятки (12 раз).

**«Буратино»** – одновременно поднимать одноименную руку и ногу, сгибая их в локтевом или коленном суставе ( походка Буратино), то же упражнение выполняется, сгибая правую руку и левую ногу и наоборот.