

Спит морское царство

Осьминожка тянет ножки, полное расслабление
Осьминожка поджала ножки Небольшое напряжение
Раскрылась осьминожка полное расслабление
А теперь мы – рыбки. руки на плечах,
Поиграем плавничками, 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 поднятие
Расправим верхний перевернуться на живот,
плавничок,
Поиграем плавничком. «потряхивание» спинкой
А теперь мы – звездочки, лежа на спине,
Раскрылись звездочки. полное расслабление,
руки раскинуты
Поплаваем, как жучки- поелозить по кровати на
водомеры. животе вперед и назад
Потянулись,
встряхнулись,
Вот и проснулось морское царство.

Лиса с лисятами

Спит лисичка, детки спят, Полное расслабление
Хвостики у всех лежат...
Лися семья проснулась,
Заиграла детвора: небольшое напряжение пальцев,
Коготки повыпускали, расслабление
Лапками помахали, медленные взмахи руками
Вот передние играют,
Все, устали, отдыхают. полное расслабление
Хорошо им отдыхать,
Задние хотят играть.
Тихо-тихо начинают, шевелят пальцами ног
коготки все выпускают, движения ступнями ног
Плавно, медленно, легонько
Лапки кверху поднимают. спокойное поднятие ног
Лапы кверху поднимают, поочередное поднятие ног
лапами пинают – круговые движения ногами
Вот как задние играют.
Все, устали, отдыхают. полное расслабление
Надоело хвостику лежать,
Надо с ним нам поиграть:
На локти и колени встали, на локтях и коленях ритмичные
Хвостом дружно помахали, движения влево – вправо
Головушкой покачали. кивки головой вперед
Налила лисица молока, прогибание спины, имитация
лакай дружнее, детвора. лакания молока
Легли лисята на живот, полное расслабление на животе
Откинули лапки.
Легко лисятам, хорошо,
Отдыхают цап-царапки.
Лисята шерсткой Общее потягивание
потрясли,
Вздохнули и гулять пошли.

Кошечки

Кошечка проснулась, легко потянулась, Раскинула лапки, выпустила коготки, В комочек собралась, Выпустила коготки, И снова разлеглась. Кошечка задними лапками	легкое потягивание расслабление, напрячь пальцы небольшое напряжение полное расслабление пошевелить пальцами ног, стопами легко напрячься, расслабиться общее напряжение общее расслабление повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо прогибание спины с продвижением вперед общее потягивание
Легонько пошевелила, Расслабила лапки. Кошечка замерла – Услышала мышку, И снова легла – вышла ошибка. Кошечки, проверьте свои хвостики, Поиграйте, кошечки, хвостиком. Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно. Кошечка потянулась, Кошечка встряхнулась и пошла играть.	

Часики

Спят все, даже часики спят. Заведем часики: Тик-так – идут часики.	движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается движения руками в стороны в медленном темпе с постепенным ускорением расслабление рук движения в стороны головой общее расслабление движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами) общее расслабление движения животом (кто как может) общее расслабление движения руками (имитация) дети встают
Тик -так – идут часики – Остановились часики. Тик -так – идут часики – Остановились часики. Тик-так – идут часики. Остановились часики, Тик-так – идут часики. Остановились часики. Отремонтируем часики Чик-чик. Пошли часики и больше не останавливаются	

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 поднятие ног, небольшое напряжение

Выпустили воздух. расслабление
Мы – воздушные шары, перекачивание на спине
Мы катаемся с горы. влево – вправо
Мы – воздушные шары, перекачивание на животе
Мы катаемся с горы. влево – вправо
Сильно-сильно надулись воздушные шарики – общее напряжение

Выпустили воздух. общее расслабление
Надулись немного дети встают и идут в шарики и покатались в группу

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

Объявляется подъем!

Объявляется подъем!
Сон закончился –
встаем!

Но не сразу.
Сначала руки
Проснулись,
потянулись.
Выпрямляются ножки,
Поплясали немножко.

На живот
перевернемся,
Прогнемся.
А потом на спину
снова, вот уж мостики
готовы.

Немножко поедем
На велосипеде.
Голову
приподнимаем,

Лежать больные не
желаем.

Дети лежат в кроватях на
спине, движения
прямыми руками вперед-
вверх, согнутыми руками
в стороны.

Движения стопами
вправо-влево, вперед-
назад, переступание
согнутыми ногами по
кровати.

Упражнение
«Колечко»

Упражнение
«Мостик»

Имитация движений
велосипедиста
Приподнимают голову

Встают

ПОДНИМАЙСЯ, ДЕТВОРА!

Поднимайся, детвора!
Завершился тихий час,
Свет дневной встречает
нас.

Мы проснулись,
потянулись
Приподняли мы головку,
Кулачки сжимаем ловко.

Ножки начали плясать,
Не желаем больше спать.
Обопремся мы на ножки,
Приподнимемся немножко.

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.
Вот теперь совсем
проснулись
И к делам своим вернулись.

Потягивания, повороты

Приподнимания
Сжимание – разжимание
кистей
Движения стопами в
разных направлениях
Упр-е «Мостик» - лежа,
ноги расставлены,
приподнимание таза

Ходьба на носках, пятках,
внешней стороне стопы

ПРОСЫПАЙТЕСЬ, МАЛЫШИ!

Ребятки, просыпайтесь!
Глазки, открывайтесь!
Ножки, потянитесь!
Ручки, поднимитеесь!

На носочки становись,
Вверх руками потянись.
Выше ноги поднимай
И как цапелька шагай.

Мячик прыгал
Высоко – высоко...
Покатился
Далеко – далеко...
Он юлою закрутился,
Вот уже остановился.

Мы сначала пойдём
Очень мелким шажком.
А потом пошире шаг,
Вот так, вот так.

«Самолетики»
на аэродроме сидели,
а потом они полетели.
Долго-долго по небу летали,
Затем приземлились –
Устали.

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.

ПРОСЫПАЙТЕСЬ, ПОТЯНИТЕСЬ!

Просыпайтесь, потянитесь,
На бок повернитесь.
Слегка приподнимитесь,
А потом – садитесь.
А теперь вставайте,
Движеньё друг за другом начинайте.
По кругу шагаем
И руки поднимаем.
Затем трусцой передвиженьё,
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.

«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 потолок оглянись.

Сядем ровно, ножки вместе,
Руки вверх и наклонись:
Наклонитесь, подтянитесь,
Ножки слушайте, 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.

Гимнастика пробуждения.

1. Легли все на спинку, руки подняли над головой, ноги вместе. Потянулись, опустили руки вдоль туловища (упражнение повторяется 3 раза).
2. Поработали носочками: к себе – от себя, к себе – от себя, к себе – от себя (и так 5-6 раз).
3. А теперь приступаем к следующему упражнению - «Маляр». Правую ногу сгибаем в колене и подошвой ноги гладим левую ногу от носочка к колену. Молодцы. Еще раз, и еще раз. А теперь сгибаем левую ногу в колене и подошвой левой ноги гладим правую ногу от носочка к колену. Продолжаем упражнение. (Выполняем его также 3 раза).
4. А теперь я вас всех превращаю в утят. Наши утята отправляются купаться к озеру. Сгибаем ноги в коленях и поочередно потопаем ими по кровати (упражнение повторяется в течение 15-20 сек).
5. Неожиданно на пути утятам попадает велосипедист. Он медленно крутит колеса своего велосипеда.... А теперь он едет быстро... А сейчас опять медленно... И опять быстро...
6. Дошли утята до железной дороги, видят – идет поезд. Нельзя идти по рельсам – железная дорога перекрыта шлагбаумом. Поезд прошел, шлагбаум подняли (дети поднимают прямые ноги). За одним поездом идет второй – опять опустили шлагбаум (дети опускают ноги). Поезд прошел – вновь поднят шлагбаум!

7. Перешли утята железную дорогу и подошли к озеру. А на озере растут цветы – лотосы (Дети садятся в позу лотоса).
Распускаются цветы необычной красоты... Бутон распускается – понюхали цветок. (Дети через стороны поднимают руки над головой, делают глубокий вдох). И еще разочек: бутон распускается – понюхали цветок.
8. И так хорошо вокруг, что хочется всех обнять! (Руки развели в стороны, затем обхватили себя руками). И еще разочек развели руки в стороны, а затем обняли себя. Молодцы!
9. Выглянуло из-за тучки солнце, и лотос поднял свою голову, потянулся к солнышку (Дети поднимают голову вверх). Солнце зашло – опустил лотос голову. Опять выглянуло – и снова голова лотоса смотрит вверх. И опять солнце спряталось за тучку – и опять лотос опустил голову!
10. Давайте покатаем лотос на карусели! (Вращение головы сначала в правую сторону, а затем в левую).
11. А сейчас все ребята закроют глазки. (Дети закрывают глаза).
Раз, два, три, четыре, пять –
Нам пора вставать!

**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: 3-И.п.
- 2. «Натянутые носки»**-4-8 раз; И.п.: то же;
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; 3-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.

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 ладони 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**

1. «Ёжик». Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный 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 бодрящей гимнастики

<p><u>I Упражнение в кровати:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Светит солнышко в окошке Смотрит в нашу комнату Мы захлопаем в ладоши Очень рады солнышку. 2. Разбудили нос, Разбудили уши. 3. Разбудили рот 4. Разбудили глазки 	<p>Дети просыпаются, хлопают в ладоши</p> <p>протираем зеваем, открываем, закрываем глазки (3-4 раза)</p>
<p><u>II Упражнение возле кровати:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разбудили руки 2. Разбудили ноги 3. Ну, а чтоб совсем проснуться Надо сильно потянуться 4. Руки вверх, руки вниз Чтоб совсем ты не раскис 	<p>рывки руками махи ногами</p> <p>3-4 раза</p>
<p><u>III Закаливание:</u></p> <p>Ходьба по дорожкам Орошение воздуха травами</p>	
<p><u>IV Упражнение на дыхание:</u></p> <p>«Насос»</p> <p>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».</p> <p>Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.</p>	

Комплекс бодрящей гимнастики

«Маленькая колдунья»

<p><u>I Упражнение в кровати:</u></p> <p>1. Жила – была в маленькой пещере маленькая колдунья. Она жила одна и ей было скучно. Тогда колдунья решила: «Приготовлю - ка я волшебное зелье, которое всех детей на земле усыпит. И пока они будут спать, я буду играть в их игрушки. Вот повеселюсь!</p> <p>И однажды темной ночью колдунья собралась готовить колдовское усыпительное зелье</p> <p>Посмотрела, нет ли кого рядом Выбралась наружу Сделала пещеру с помощью заклятий невидимых и отправилась за разными снадобьем</p>	<p>Просыпаемся и делаем из одеяла пещеру</p> <p>Открываем один глаз, другой, высовываем голову Выбирается из под одеяла, расправляем его</p>
<p><u>II Упражнение возле кровати:</u></p> <p>«Темнота! Ничего не видно! Где же луна? Вот она! Соберу - ка лунный свет, Он в колдовстве очень нужен. А теперь для зелья мне нужны травки Эта травка для невидимости, Эта для превращения Эта травка для того, чтобы летать Без чего еще не сварить колдовской отвар? Без лягушек! На болота надо идти</p>	<p>Повороты головой вправо- влево, вверх-вниз Тянемся вверх, встаем на носки Наклоны вперед, берем травки, выпрямляемся, «кладем в карман»</p>
<p><u>III Закаливание:</u></p> <p>Какая трясина! Где мои лягушечки? Сейчас поймаю! Ага! Еще одна!</p>	<p>Прыгаем</p>
<p><u>IV Упражнение на дыхание:</u></p> <p>Теперь пора бежать домой, Варить отварчик колдовской Ух, устала.</p>	<p>Бег на месте</p> <p>Вдох-выдох</p>

Комплекс бодрящей гимнастики «Головастики»

<p><u>I Упражнение в кровати:</u> Мы братья головастики Любители гимнастики. Нырнем кувыркаемся, Всплываем, улыбаемся. Головастики спешат Превратиться в лягушат.</p>	<p>Лежа на спине, сгибаем одновременно руки и ноги Стоя на четвереньках опускаемся на кровать, расслабляемся Лежа на спине имитируем плавание</p>
<p><u>II Упражнение возле кровати:</u> Все попрыгали в ушат А потом в болото Где светило солнце Ква-ква-ква Хороша трава</p>	<p>Прыжки (изображая лягушек) Наклоны вперед, имитируя зачерп воды и плечем на лицо Приседание</p>
<p><u>III Закаливание:</u> Там летали комары, Пых, пыхтели от жары</p>	<p>Ходьба и бег по дорожкам</p>
<p><u>IV Упражнение на дыхание:</u> Лягушат они боялись, И за кочками скрывались И взлетали высоко Нам поймать их не легко</p>	<p>Продолжительный вдох через нос – присели Выдох (з-з-з-з) – встаем, машем крыльями</p>

Комплекс бодрящей гимнастики «Просыпалочка - зарядалочка»

<p><u>I Упражнение в кровати:</u> 1. Добрый день! Скорей проснись! Солнцу шире улыбнись! 2. Глазки открываются Реснички поднимаются 3. Дети просыпаются Друг другу улыбаются</p>	<p>Потянулись лежа в кроватьи Легкий массаж лица Лежа на спине, повороты головы влево, вправо</p>
<p><u>II Упражнение возле кровати:</u> 1. Что за чудная зарядка Как она нам помогает Настроенье улучшает И здоровье укрепляет. 2. Крепко кулачки сжимаем Руки выше поднимаем! 3. Сильно – сильно наклонись Солнцу шире улыбнись!</p>	<p>Растираю ладонями грудную клетку и предплечья Медленно поднимаем руки вверх, сжимая и разжимая кулачки Наклон вперед, руки на пояс</p>
<p><u>III Закаливание:</u> По дорожке ты пойдя Грибы, ягоды найди</p>	<p>Ходьба по дорожкам</p>
<p><u>IV Упражнение на дыхание:</u> Дышим ровно, глубоко И свободно и легко! Потянулись, улыбнулись Наконец – то мы проснулись. Добрый день! Пора вставать, Заправлять свою кровать.</p>	<p>Глубокий вдох носом, выдох ртом</p>

КБГ «Вместе с солнышком»

<p>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.</p>	
<p><u>I Упражнение в кровати:</u> 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.</p>	<p>Лежа на спине</p> <p>Упражнение «жучок»</p>
<p><u>II Упражнение возле кровати:</u> Сели! Посидели! Головой повертели Вправо, влево, вбок, вперед, А потом наоборот. Руки вверх подняли Ими помахали</p>	<p>Приседание</p> <p>Махи руками</p>
<p><u>III Закаливание:</u> Все скорее встали И дружно пошагали. По траве, по песочку, По камушкам, по кочкам. Ножки закаляются, Детки не пугаются</p>	<p>Ходьба по резиновым ковриккам, камушкам, массажным дорожкам</p>
<p><u>IV Упражнение на дыхание:</u> Вот уже домой пора Ждут вас дома детвора Будут детки смелыми, Ловкими, умелыми Вырастут большими Станут вот такими!</p>	<p>Упражнение на дыхание «домик»</p> <p>Потягиваются</p>

Комплекс бодрящей гимнастики «Кисонька - мурысонька»

<p><u>I Упражнение в кровати:</u> На скамейке у окошка Улеглась и дремлет кошка.</p> <p>Киска глазки открывай! День зарядкой начинай!</p> <p>Захотела наша кошка Когти поточить немножко.</p>	<p>Свернуться калачиком, ноги подтянуть к голове</p> <p>Открывают глаза, обвести глазами комнату</p> <p>Лежа на спине поднимают согнутые в коленях ноги к животу. Подняв руки вверх делают царапающие движения</p>
<p><u>II Упражнение возле кровати:</u> Кошка хвостиком махнет</p> <p>Спинку плавно разогнет</p>	<p>Повороты головы влево, вправо</p> <p>Наклоны вперед, назад, руки вверх</p>
<p><u>III Закаливание:</u> Кошка умывается, Лапкой утирается</p>	
<p><u>IV Упражнение на дыхание:</u> Спинку выгибает Нас она не знает!</p>	<p>Стоя на коленях, выгибают спинку – вдох- выдох (звук ш-ш-ш)</p>

КБГ «Джунгли»

<p><u>I Упражнение в кровати:</u> Поедем все друзья на юг, И встретим море голубое Оно теперь наш старый друг И нас нельзя разлить водою. Крокодил ждет гостей</p> <p>Пасть его полна гвоздей</p> <p>Я спросил у крокодила:</p> <p>«Здесь овца не проходила?»</p> <p>А злодей лежит на дне</p> <p>И подмигивает мне!</p>	<p>Сидя по-турецки изображаем будто едем</p> <p>Поглаживают ладонями шею движениями от шейного отдела позвоночника вперед к ямке.</p> <p>Кладут большие пальцы рук на шею под челюстями и мягко поглаживают.</p> <p>Сжимают пальцы в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растирают крылья носа.</p> <p>Приставляют ладони ребром ко лбу и растирают его движениями в стороны – вместе</p> <p>Сильно раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед ушами и за ними с силой растирают кожу</p> <p>Трут ладони друг о друга и подмигивают одним глазом (Массаж для профилактики простудных заболеваний)</p>
<p><u>II Упражнение возле кровати:</u> Девочки и мальчики Сейчас мы попугайчики! Быстро все на пальму сели Друг на друга поглядели</p>	<p>Наклоны головы в стороны</p> <p>Приседание</p>
<p><u>III Закаливание:</u> Головами повертели По дорожкам полетели.</p>	
<p><u>IV Упражнение на дыхание:</u> Крылья хорошо иметь Сидеть можно И лететь.</p>	<p>Вдох</p> <p>Вдох</p>

КБГ «Забавные котята»

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 попеременно 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 четвереньках Приподняться, вытянуть спину «дугой», голову вниз «фыр-фыр»
 б) «Котенок ласковый» И.п. стоя на четвереньках Голову вверх, спину прогнуть, повилиать 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»

Комплекс бодрящей гимнастики

Комплекс №1

«Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, спинки ровненько держите!»

1. И.п.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. Вып.: 1-прогнуться, опираясь на локти, приподнять грудную клетку; 2-3-держать; 4-и.п. (Д- 5 раз)

2. И.п.: лёжа на спине, руки за голову. Вып.: 1-поднять левую ногу выпрямленную в колене; 2-удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3-держать; 4-и.п. (Д-5 раз)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по кругу на носках, пятках, высоко поднимая колени.

5. Ходьба по полу без покрытия.

6. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия.

7. Упражнения на дыхание:

И.п.: стоя руки вниз. Сделать глубокий вдох, на выдох: подуть на одуванчик («фу-фу-фу»)

И.п.: стоя руки вниз. Глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка» (Д-3 раза).

Комплекс бодрящей гимнастики

Комплекс №2

«Петушок пропел «Пора!» просыпайся детвора!».

1. И.п.-лёжа.; Вып.:1-поднять левую руку и ногу вверх; 2-опустить; 3-поднять правую руку и ногу; 4-опустить. (Д-5 раз)

2. И.п.-лёжа на животе. Вып.: делать плавательные движения. (Д-4 раза)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия.

5. Ходьба по кругу на носках, высоко поднимая колени, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

6. Упражнения на дыхание:

«Часики». И.п.-стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Вып.: размахивать прямыми руками вперёд и назад, произносить «Тик-так» (Д-10 раз).

«Трубач». И.п.-сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Вып.: медленный выдох с громким произношением звука «ф-ф-ф-ф» (Д-4-5 раз).

Комплекс бодрящей гимнастики

Комплекс №3

1. «Рыбка»

И.п.: лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд.
Вып.: 1-2- одновременно поднять прямые руки и ноги; потянуться вверх; 3-4- и.п. (Д-4 раза).

2. И.п.: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Вып.: 1-одновременно поднять прямые руки и ноги, касаясь руками кончиков пальцев ног; 2-и.п. (Д-5 раз)

3. Точечный массаж.

4. Ходьба по кругу босиком. Ходьба по ребристой поверхности. Прыжки на двух ногах.

5. Упражнения на дыхание:

«Петух». И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Вып.: хлопать руками по бёдрам и, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (Д-5-6 раз)

«Паровоз». И.п.: руки согнуты в локтях. Вып.: ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» (Д-20 сек.)

Комплекс бодрящей гимнастики

Комплекс №4

1. «Горка». И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги выпрямлены. Вып.: 1-согнуть ноги в коленях- «горка»; 2-и.п. (Д-4 раза)

2. «Брёвнышко». И.п.: лёжа на животе, руки выпрямлены за головой. Вып.: 1-2- поворот на бок, на живот; 3-4- вернуться в и.п. (Д-4 раза)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия, ходьба на носках, на пятках.

5. Упражнения на дыхание:

«Насос». И.п.- встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вып.: вдох и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с». (Д-6-8 раз)

«Регулировщик». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вып.: вдох, поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-р-р» (Д-4-5 раз)

Комплекс бодрящей гимнастики

Комплекс №5

1. И.п.: лёжа на кровати на спине, руки вдоль туловища. Вып.: одновременное сгибание пальцев ног с разведением стоп. (Д-8 раз)
2. И.п. сидя, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, руки на пояс. Вып.: одновременное приподнимание пяток. (Д-8 раз)
3. Точечный массаж.
4. Ходьба по ребристой поверхности, лёгкий бег, прыжки на двух ногах с продвижением.
5. Упражнения на дыхание:
«Лыжник». И.п.-ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Вып.: имитация ходьбы на лыжах, выдох через нос с произношением звука «м» (Д-1 мин)
«Гуси». И.п.-о.с. Вып.: медленная ходьба по залу, на вдох руки поднять в стороны, на выдох- опустить вниз с длительным произношением звука «у-у-у-у». (Д-1-2 мин)

Комплекс бодрящей гимнастики

Комплекс №6

- «Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, спинки ровненько держите!»
1. И.п.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. Вып.: 1-прогнуться, опираясь на локти, приподнять грудную клетку; 2-3-держать; 4-и.п. (Д- 5 раз)
 2. И.п.: лёжа на спине, руки за голову. Вып.: 1-поднять левую ногу выпрямленную в колене; 2-удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3-держать; 4-и.п. (Д-5 раз)
 3. Точечный массаж (см. приложение)
 4. Ходьба по кругу на носках, пятках, высоко поднимая колени.
 5. Ходьба по полу без покрытия.
 6. Упражнения на дыхание:
«Каша кипит». И.п.- сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди. Вып.: втягивая живот и набирая воздух в грудь-вдох, опуская грудь и выпячивая живот-выдох. При выдохе произносить звук «Ш-ш-ш-ш» (Д-5-6 раз)
И.п.: стоя руки вниз. Глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка» (Д-3 раза).

Комплекс бодрящей гимнастики

Комплекс №7

1. «Рыбка»

И.п.: лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд.
Вып.: 1-2- одновременно поднять прямые руки и ноги; потянуться вверх; 3-4- и.п. (Д-4 раза).

2. И.п.: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Вып.: 1-одновременно поднять прямые руки и ноги, касаясь руками кончиков пальцев ног; 2-и.п. (Д-5 раз)

3. Точечный массаж.

4. Ходьба по кругу босиком. Ходьба по ребристой поверхности. Прыжки на двух ногах.

5. Упражнения на дыхание:

«Петух». И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Вып.: Хлопать руками по бёдрам и. выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (Д-5-6 раз)

«Паровоз». И.п.: руки согнуты в локтях. Вып.: ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» (Д-20 сек.)

Комплекс бодрящей гимнастики

Комплекс №8

«Петушок пропел «Пора!» просыпайся детвора!».

1. И.п.- лёжа.; Вып.:1-поднять левую руку и ногу вверх; 2-опустить; 3-поднять правую руку и ногу; 4-опустить. (Д-5 раз)

2. И.п.- лёжа на животе. Вып.: делать плавательные движения. (Д-4 раза)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия.

5. Ходьба по кругу на носках, высоко поднимая колени, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

6. Упражнения на дыхание:

«Ёжик». И.п.- сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Вып.: согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «Ф-ф-ф-ф».(Д-4-5 раз)

«Шар лопнул». И.п.-ноги слегка расставив, руки опустить вниз. Вып.: разведение рук в стороны-вдох, хлопок перед собой-медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш» (Д-5-6 раз)

Комплекс бодрящей гимнастики

Комплекс №9

1. «Горка». И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги выпрямлены. Вып.: 1-согнуть

ноги в коленях- «горка»; 2-и.п. (Д-4 раза)

2. «Брёвнышко». И.п.: лёжа на животе, руки выпрямлены за головой. Вып.: 1-2-

поворот на бок, на живот; 3-4- вернуться в и.п. (Д-4 раза)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия, ходьба на носках, на пятках.

5. Упражнения на дыхание:

94

«Насос». И.п.- встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вып.: вдох и выдох с

одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с». (Д-6-8 раз)

«Регулировщик». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая

отведена в сторону. Вып.: вдох, поменять положение рук с удлинённым выдохом и

произношением звука «Р-р-р» (Д-4-5 раз)

Комплекс бодрящей гимнастики

Комплекс №10

1. «Горка». И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги выпрямлены. Вып.: 1-согнуть

ноги в коленях- «горка»; 2-и.п. (Д-4 раза)

2. «Брёвнышко». И.п.: лёжа на животе, руки выпрямлены за головой. Вып.: 1-2-

поворот на бок, на живот; 3-4- вернуться в и.п. (Д-4 раза)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия, ходьба на носках, на пятках.

5. Упражнения на дыхание:

«Насос». И.п.- встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вып.: вдох и выдох с

одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с». (Д-6-8 раз)

«Регулировщик». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая

отведена в сторону. Вып.: вдох, поменять положение рук с удлинённым выдохом и

произношением звука «Р-р-р» (Д-4-5 раз)

