КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ.



***1-й комплекс «Веселая зарядка»***

Глазки открываются, реснички поднимаются.  
*(Легкий массаж лица.)*  
Дети просыпаются, друг другу улыбаются.  
*(Поворачивают голову вправо - влево.)*Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.  
*(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)*  
Что за чудная зарядка - как она нам помогает,  
Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

1. **«Потянулись»** -И. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"
2. **«Паучок»**- И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочерёдно сгибать руки и ноги.
3. **«Колобок»**И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.
4. **«Рыбка»**И.п.: лежа на животе руки под подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.

***2-й комплекс «Мы проснулись»***

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.

1. **«Веселые ручки»** - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)
2. **«Резвые ножки»** - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)
3. **«Жучки»** - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)
4. **«Кошечки»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)
5. Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

***3-й комплекс «Дождик»***

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).*

1. **Капля первая упала - кап! (***То же проделать другой рукой*).
2. **И вторая прибежала -**и.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.
3. **Мы на небо посмотрели,Капельки«кап-кап» запели,**
4. **Намочились лица –**и.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.
5. **Мы их вытирали** - и.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.
6. **Туфли, посмотрите, мокрыми стали** - и.п.: Показать руками, посмотреть вниз.
7. **Плечами дружно поведем** **И все капельки стряхнем** – и.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.
8. **От дождя убежим** – и.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза
9. **Под кусточком посидим** - и.п.: о.с. Приседания.

***4-й комплекс «Ветерок»***

Подул осенний ветерочек. Раскрыл он нежные цветочки.  
Цветочки ото сна проснулись и прямо к солнцу потянулись.  
И в танце легком закружились, потом листочки опустились.

1. **«Ветерок»** - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».
2. **«Полет ветерка»** - и. п.: то же. Развести руки в стороны.
3. **«Ветерок играет»** - и. п.: то же, упор руками на локти.
4. **«Ветерок гонит тучи»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.
5. **«Большие серые тучи»** - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.
6. **«Ветер дует на полями, над лесами и садами»** - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

***5-й комплекс******«Лесные приключения» часть первая.***

Медвежата просыпаются

Медвежата, вы проснитесь –

На постели потянитесь

Тяни лапку, не ленись-

Лапку вверх и лапку вниз.

1. **«Медведь в берлоге»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. **«Зайчики – побегайчики»** - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.
3. **«Зайчишки – трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
4. **«Любопытные вороны»**- и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».
5. **«Белочки на веточках»** - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
6. **«Благородные олени»**- и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

***6-й комплекс «Лесные приключения» часть вторая*.**

 Под сосной, где много шишек,

Сладко спит малютка-мишка.

Мишка, глазки открывай,

День с зарядки начинай!

Сначала мишка потянулся,

Выгнул спинку и проснулся.

1. **«Медведь в берлоге»**- и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. **«Зайчишки-трусишки»**- и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
3. **«Волчок-серый бочок»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.
4. **«Лисички-сестрички»** - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.
5. **«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.

***7-й комплекс «Прогулка»***

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.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. **«Пешеход» *-***и.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. **«Молоточки»*-***и.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

***8-й комплекс «Прогулка в лес»***

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

1.**«Потягушки» -**и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. **«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.

3. **«Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки»**- и.п**.**.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

4.**«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»**- и.п**.**.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

***9-й комплекс «Путешествие снежинки» часть первая.***

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку! Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, спинку ровненько держите!

Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись,  
И в снежинку превратись.

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево - вправо.
2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.
3. **«Снежинки - балеринки»**- и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.
4. **«Снегопад»** - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.
5. **«Танец снежинок»** - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

***10-й комплекс «Путешествие снежинки» часть вторая.***

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись,  
И в снежинку превратись.

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.
2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.
3. **«Клубок снежинок»** - и. п.: сидя на кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.
4. **«Метель заметает снежинки»** - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».
5. **«Снегопад»** - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.
6. Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик