**КОМПЛЕКС 1**

 **«ПОТЯГИВАНИЯ».**

Исходное положение: лежа на спине руки вдоль туловища. Поочередно поднимаем правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить

 Тоже поочередно левой рукой, правой и левой ногой

 Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

**«Массаж лица»**

Гномик в пальчиках живет, он здоровье нам несет.

Начал гномик наш играть, кулачком у носа кружки рисовать,

А потом поднялся выше (легкое поглаживание гайморовых пазух носа)

И скатился сверху вниз

Гном в окошко посмотрел (массаж указательным и средним пальцами надбровных дуг)

Засмеялся, улетел, гном нашел у глаза точку (массаж точек у переносицы)

Влево, влево покрутил, на другую надавил (массаж у крыльев носа)

А потом спустился ниже (массаж точек над верхней губой)

Прямо к ротику поближе

За ушками он прятался, смеялся надо мной и хотел играть со мной (массаж точек ушной раковины)

Раз, два, три, четыре, пять (массаж лобного отдела и надбровных дуг)

Я решил его поймать. Гнома я в бровях ловил, а он по кругу все ходил

Вот наш гномик и примолк (массаж кончика носа) и пустился наутек.

Мы возьмем его в ладошки (сжимание кистей рук) помашем ручками немножко.

**Профилактика плоскостопия**

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой : на носках (лисичка) на пятках («на траве роса, не замочите ноги»)

Профилактика нарушений осанки

На болоте две подружки две зеленые лягушки,

 утром рано умывались, полотенцем растирались,

 ножками топали, ручками хлопали,

 вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

**Комплекс №2**

Исходное положение - лежа на спине руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить. Тоже поочередно: левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить. «массаж головы» «догонялки»

**«Самомассаж»**

Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.

 С любовью и лаской, водить пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его прическа самая красивая на конкурсе причесок.

**Профилактика плоскостопия**

Ходьба на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), по корригирующим дорожкам «пройдем босиком по камешкам»

**Профилактика нарушений осанки**

Каждый день по утрам делаем зарядку , очень нравится нам делать по порядку: Весело шагать, руки поднимать, Приседать и вставать, прыгать и скакать.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

«Гудок парохода». Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у» (выдох удлиненный).

 **КОМПЛЕКС № 3**

«РАДОСТНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ»

|  |  |
| --- | --- |
| Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулисьВыпрямляются ножки, Поплясали немножко.На живот перевернемся и согнемся.А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.Немножко поедем на велосипеде.Голову приподнимаем, лежать больше, не желаем.Раз, два и три, и точно в раз На коврик нужно нам попастьЭтот коврик необычный, он ребристый, симпатичный. Этот коврик очень важный, он лечебный, он массажный. Потопчите, походите и немножко потрусите. Теперь по полу пойдем на носках, На внешней стороне стопы, а потом в присядку! Мы трусцою пробежим, потанцевать скорей хотим. После легкого кружения фигуру сделаем на удивление Грудную клетку поднимаем – опускаем, вдох - выдох выполняем Окончательно просыпаемся и за дела принимаемся.  | Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед вверх, согнутыми руками в стороныДвижения стопами вправо- влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.Упражнение «Колечко»Движения по текстуДети встают на массажный коврик Дыхательные упражнения  |

**КОМПЛЕКС № 4**

Кто спит в постели сладко – давно пора вставать.

Спешите на зарядку, мы Вас не будем ждать!

Но чтоб совсем проснуться, нам нужно потянуться.

Начинай, не спеши! Через рот ровней дыши!

Дети выполняют потягивание в постели, при этом крепко сжимают кулачки рук, а руки поднимают за голову и делают глубокий вдох. При выдохе дети опускают руки вдоль туловища (упражнение выполняют несколько раз).

**САМОМАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК.**

Растирание ушей указательными и средними пальцами. Потирание щек. Потирание крыльев носа. Массирование затылочной части головы, при этом дети приговаривают: «Я хороший, я пригожий».

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.**

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

Смотрит вверх и смотрит вниз, глаза по кругу «понеслись».

Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом.

**ГИМНАСТИКА БОДРОСТИ.**

Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, киваем головой.

Мы руки поднимаем, мы топаем ногами топ-топ-топ,

Мы руки опускаем хлоп-хлоп-хлоп.

Мы руки разведем и на дорожку здоровья все дружно пойдем.

(Ходьба по массажной дорожке, по мокрой дорожке босиком.)

Вот дорожку мы прошли,

Умываться все пошли.

**КОМПЛЕКС № 5**

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

Мы проснулись, потянулись, влево-вправо повернулись.

(Дети выполняют потягивание, и повороты на постели).

Приподняли мы головку, кулачки сжимаем ловко.

(Дети приподнимают голову от подушки, сжимают и разжимают кисти рук).

Ножки начали плясать, не желаем больше спать.(Движения стопами в разных направлениях).Обопремся мы на ножки, приподнимемся немножко.

Выполнение упражнения «Мостик»: приподнимание таза из положения, лежа на спине, ноги расставлены.

Все прогнулись, округлились, Мостики получились.

Ну, теперь вставать пора, поднимайся детвора! Все по полу босиком, а потом легко бегом. Сделай вдох и поднимись

На носочки поднимись, опускайся, выдыхай. И, еще раз повторяй.

Стопу разминай – ходьбу разную выполняй.

(Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы).

Вот теперь совсем проснулись

И к делам своим вернулись.

**КОМПЛЕКС № 6.**

**ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ.**

Проснулись. Улыбнулись легко (Слабая улыбка способна задержать лавину отрицательных эмоций. В организме постоянно происходят стрессы возбуждения и торможения. Во время сна головной мозг в состоянии литого торможения. Нужно привести его и все тело в рабочее состояние. Улыбка помогает настроиться на доброе, радостное).

**Гимнастика для глаз**

Потянулись (прочистка энергетических каналов).

**Массаж живота**

Поглаживание его по часовой стрелке (нормализует работу кишечника).Массаж в области груди – поглаживание со словами «Я хороший» поднимает настроение, повышает самооценку, вырабатывает уверенность в себе. Массаж шеи. Упражнение «Лебединая шея» - поглаживание от груди к подбородку. Массаж ушных раковин: « лепим уши» «растирание за ушами» Массаж головы и лица. Массаж рук. растирание пальцев, ладоней. Поглаживание от кисти до плеча. Массаж ног, поглаживание от пальцев ног вверх. Упражнение «велосипед». Подъем, ходьба для профилактики плоскостопия.

Продумать оборудование ( можно – ходьба по ребристой поверхности).

**КОМПЛЕКС № 7.**

|  |  |
| --- | --- |
| Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!Но не сразу. Сначала руки Проснулись, потянулисьНа живот перевернемся, ПрогнемсяА потом на спину снова, Вот уж мостики готовыНемножко поедем На велосипедеГолову приподнимаем, Лежать больные не желаем.Раз, два, три и точно в разНа коврик нужно нам попастьЭтот коврик необычный, Пуговичный, симпатичный.Этот коврик очень важный, Он лечебный, он массажный.Потопчитесь, походите И немножко потрусите.Теперь по полу пойдем На носках, на пятках.На внешней стороне стопы, А потом вприсядку.Мы трусцою пробежим Потанцевать чуть-чуть хотим.После легкого кружения Фигуру сделаем на удивление.Грудную клетку поднимаем-опускаем, Вдох и выдох выполняем.Окончательно просыпаемся,За дела принимаемся. | (Дети лежат в кроватях на спине, движение прямыми руками вперед – вверх, согнутыми руками в стороны). Выпрямляются ножки, Поплясали немножко.(Движение стопами влево-вправо, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати).Упражнение «Колечко» Упражнение «Мостик»Имитация движений велосипедистаДети встают на коврик и передвигаются по немуДвижения согласно тексту |

**Комплекс №8**

**ПОДНИМАЙСЯ ДЕТВОРА!**

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

Мы проснулись, потянулись, Вправо, влево повернулись.(Подтягивания, повороты). Приподняли мы головку,(Приподнимание) Кулачки сжимаем ловко.(Сжимание, разжимание кистей) Не желаем больше спать

(Движение стопами в разные направления). Обопремся мы на ножки,

Приподнимемся немножко. (Выполнение упражнения «Мостик», приподнимание тела из положения лежа на спине, ноги расставлены).

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).

Вот теперь совсем проснулись, И к делам своим вернулись.

**Комплекс №9**

**ПРОСЫПАЙТЕСЬ, МАЛЫШИ!**

Ребятки, просыпайтесь! Глазки открывайтесь. Ножки потянитесь,

Ручки поднимитесь. Мы сначала пойдем очень мелким шагом,

А потом по шире шаг – вот так, вот так! На носочки становись,

Вверх руками потянись. Выше ноги поднимаем и как цапелька шагаем.

«Самолетики».

На аэродроме сидели, А потом они полетели. Долго, долго по небу летали,

Потом приземлились, устали. Мячик прыгал высоко, высоко,

А потом 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. (Дети выполняют фигуры бабочек).

Наконец-то мы проснулись, И к делам своим вернулись!

**Комплекс №10**

**ПРОСЫПАЙТЕСЬ, ПОТЯНИТЕСЬ!**

Просыпайтесь, потянитесь, на бок перевернитесь.

Слегка приподнимитесь, а потом садитесь.

А теперь вставайте, Движения друг за другом начинайте.

По кругу шагаем и руки поднимаем. (Вперед, вверх, в стороны).

Затем трусцой передвиженье, А дальше легкое кружение.

Врассыпную всем подвигаться пора, Поднимитесь на носочки, детвора!

Куда хотите, туда и шагайте, Затем 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**

 «Глазки открываются 1, 2, 3 – ребенок моргает глазками.

Щечки надуваются – надувает щеки, как хомяк.

Губки улыбаются».

«Проснулись, потянулись, друг другу улыбнулись».

«Чтоб совсем проснуться, нужно потянуться».

Делаем в постели такие упражнения, превращаемся в котят:

Котята проснулись, ушки навострили.

Проснулась голова – медленные повороты головы.

Проснулись глазки – потерли глазки кулачками.

Разбудим щечки – надуваем щечки.

Разбудим ротик – улыбнулись.

Разбудим коленки – постучали по коленкам.

Разбудили руки – поглаживаем руки.

Разбудили тело – погладили тело.

Подружились – улыбнулись друг другу.

Упражнение «Кошечка прогибает спину» очень медленно.