

**Разработала воспитатель**

 **Митюковой И.В.**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

 **«ЧАСИКИ»**

Чтоб совсем проснуться —

Тик-так, тик-так —

Все часы идут вот так:

Тик-так, тик-так.

(лёжа, наклоны головы к левому-правому плечикам)

Смотри скорей, который час?

Часы велят вставать сейчас.

(руку ко лбу, «смотрим время»)

Чтоб совсем проснуться,

Нужно потянуться.

(лёжа, руки вверх и потягиваемся)

Носом вдох, а выдох ртом,

(медленный глубокий вдох и плавный выдох)

**Дышим глубже животом**

**.**

Дышим глубже животом.

(На вдохе надуваем живот, на выдохе сдуваем)

Чтобы сильным стать и ловким

Приступаем к тренировке.

(сгибаем и разгибаем руки в локтях)

Потянули мы носочки,

По коленям три хлопочка.

(садимся на кровати, хлопаем по коленкам)

Распрямились, потянулись,

(сидя, руки вверх, потягиваемся)

**А теперь на пол вернулись.**

А теперь на пол вернулись.

(дети встают возле кроваток)

Спину тоже разминаем,

Взад-вперед её сгибаем.

(руки на пояс, наклоны вперёд-назад)

Поворот за поворотом,

Переходим на дорожку.

(руки на поясе, круговые движения туловищем,)

**Выполняем упражнения**

**Для разминки и веселья.**

Выполняем упражнения

Для разминки и веселья.

(упражнения с предметами, предложенные воспитателем)

А потом шаги на месте

Выполняем не спеша.

(ходьба на месте)

Ноги выше поднимаем

И, как цапля, опускаем.

(поднимаем по очереди согнутые в коленях ноги)

Чтоб поймать еду в водице,

Надо цапле наклониться.

(наклоняемся и касаемся правой рукой левой ноги и наоборот)

Вот теперь мы все проснулись

И друг другу улыбнулись!

(улыбаемся, идём умываться и одеваться)

**Дружные ребята.**

Мы, все дружненько проснулись

Улыбнулись, потянулись,

*(Движения соответствующие тексту)*

Подышали ловко

*(Дышат носом)*

Погудели громко

*(у-у-у-у-у)*

Поднимайте плечики, как в траве кузнечики.

*(Энергичные движения плечами вверх-вниз).*

1,2,3,4 –шевелим ногами

*(Стопы на себя, от себя)*

1,2,3,4 – хлопаем руками

*(Хлопки руками)*

Руки вытянуть пошире 1,2,3,4

(*Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет)*

Наклонились 3,4

*(Наклониться вперед касаясь ног руками)*

И педали покрутили

*(Велосипед)*

На животик повернуться,

Спинку сильно изогнуть.

Прогибаемся сильней,

Чтобы были здоровей

*(Лодочка)*

Мы становимся все выше,

Достаем руками крышу

*(Лежа на животе, руки вперед, потянуться)*

На два счета поднялись 1,2

3,4 – руки вниз

*(Встают с кровати и переходят к закаливающим процедурам)*

**Весна**

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге.

*Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону, поворот головы вправо, влево*

Потянулся он со сна

К нам опять пришла весна

*Руки вверх – потянулись*

Чтоб скорей набраться сил,

Он ногами покрутил

*Движение «велосипед»*

Почесал медведь за ухом,

*Имитируют движение медведя*

Повилял слегка хвостом

*По тексту*

Наклонился взад-вперед,

*Наклоны из положения лежа*

И ногами еле-еле

Он выходит за порог.

*Встают с кроватей*

По лесу медведь идет

Это мишка ищет мед

*Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево*

Он голодный, невеселый,

Разговор ведет с весною:

*Выходят медвежьим шагом из спальни и рычат*

«Подскажи-ка мне, весна,

Где бы меду взять сполна?

*Идут по солевой дорожке*

Вижу пенья, корешки,

Нет ни меда, ни травы…»

*Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед»*

Замахал медведь руками,

Словно тучи разгоняя.

Гонит взад их и вперед,

Ну, а меда не найдет.

*Вращение прямыми руками взад, вперед*

Приседал он ниже, глубже,

Отыскал пчелиный рой

*Присели, встали*

Но пчелиная семья

Прочь прогнала медведя.

*Разбегаются, идут умываться.*

**Лесная прогулка**

Для начала мы с тобой

Повращаем головой

*Лежа в кровати повороты головой влево, вправо*

Поднимаем руки вверх,

Плавно опускаем вниз.

Снова тянем их наверх

И опускаем дружно вниз.

*По тексту*

Надо плечи нам размять,

Раз –два -три-четыре-пять

*Руки прижаты к туловищу, поднимаем и опускаем плечи*

А теперь мы дружно все

За грибами в лес пошли

*Встают около кроватей*

Приседали, приседали,

Белый гриб в траве нашли

*Приседания, руки на поясе*

На пеньке растут опята,

Наклонитесь к ним, ребята,

Наклоняйся, раз, два, три,

Их в лукошко набери!

*Наклоны вперед*

Вон на дереве орех.

Кто подпрыгнет выше всех?

*Руки на поясе, прыжки на месте*

Если хочешь дотянуться,

Надо в спинке бы прогнуться

*Руки на поясе, прогибаемся назад*

За дровами мы идем

И пилу с собой несем

*Выходят из спальни и идут по солевой дорожке*

Вместе пилим мы бревно

Очень толстое оно.

Чтобы печку протопить

Много надо напилить.

*Изображают движение «пильщиков»*

Чтоб дрова полезли в печку,

Их разрубим на дощечки.

*Дети «колют дрова»*

А теперь их соберем

И в сарайчик отнесем.

*Наклонились, «собирают»*

После тяжкого труда

Надо отдохнуть всегда.

*Вытирают пот рукой со лба*

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимаем ноги выше.

*Идут с высоким подниманием колен*

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенечки.

*Дети идут, перешагивая через предметы, разложенные на полу*

Все так весело шагали-

Не споткнулись, не упали

От прогулки раскраснелись

Молочка попить уселись.