Побудка №1
«Пробуждение»

В кровати.
Улетели сны в окошко,
Убежали по дорожке.
Ну, а мы с тобой проснулись
И проснувшись, улыбнулись.
Открывай один глазок,
Открывай другой глазок.
Давно пора вставать дружок.
Сначала руки проснулись и потянулись.
С боку на бок повернулись,-
И на спинку все легли, расшатались, как могли.
Выпрямляются вдруг ножки,
Поплясали здесь немножко.
Ручки вверх и ножки вверх,
Пошалить сейчас не грех.
Самомассаж.
Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.
Лоб мы тоже разотрем,
Ладошку ставим козырьком.
Вилку пальчиками делай,
Массируй ушки ты умело.
Знаем, знаем, да-да-да,
Нам простуда не нужна!
Возле кровати (*упражнения выполняются согласно тексту).*
А теперь мы зайки.
Скачут, скачут во лесочке
Зайцы – серые клубочки
Прыг- скок, прыг- скок
Зайка прыгнул на пенек
В барабан он громко бьет,
На разминку всех зовет.
Лапки вверх, лапки вниз
На носочки подтянись.
Лапки ставим на бочок
На носочках скок, скок, скок.
Упражнение на дыхание.
Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты?
И.п – стоя ноги врозь, напрячься
Руки в стороны – вдох,
Медленно выдыхать воздух трубочкой, расслабить (цветочек завял), голову
Опустить вниз, руки опущены (3-4 раза).
Хождение по «дорожке здоровья»

Комплекс №2

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ
«Змейка». И.п. - руки вверху, голова лбом касается пола. Потянуться руками вверх, максимально вытягиваясь в плечевых суставах и оттягивая носки ног - вдох. Расслабиться - выдох. Повторить 4 раза.
Упражнения на тренировку пресса. И.п. - руки согнуты в локтевых суставах, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять ноги над полом, развести ноги врозь, соединить и опустить в и.п. Повторить 3-4 раза.
«Полурыбка». И.п. - руки вверху, голова лбом касается пола. Приподнять ноги над полом и держать их на 6 счетов. Повторить 3- 4 раза.
.
УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ
«Змейка». И.п. - ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вверху. Вдох - потянуться руками вверх и, напрягая мышцы спины, максимально выпрямить спину. Выдох - расслабиться. Повторить 4-6 раз.
Упражнение на координацию. Поочередно поднимать правую руку и левую ногу. Держать на 4 счета. Затем поднимать левую руку и правую ногу. Повторить 4-6 раз.
«Горка».
И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. Выдох - опираясь на стопы и плечи, поднять над полом спину и таз. Вдох - вернуться в и.п. Повторить 4- 6 раз.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ
Дыхательное упражнение. И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох - сжать пальцы в кулак. Выдох - разжать. Соблюдать пропорцию: выдох в 2 раза продолжительнее вдоха.

Комплекс № 3.

1."Потягушки".
И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища
на 1-3 - потягивание
4- и.п.

2."В колыбельке подвесной летом житель спит весной".
(орех)
И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища
на 1 - сесть с прямыми ногами, руки к носкам - выдох;
2- и.п. - вдох.

3."Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки".
И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу
на 1 -наклон туловища вперед, выдох;
2 - и.п., вдох.

4."Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит".
И.п.: о.с.,
на 1 - наклон туловища влево;
2 - наклон вправо.

5." Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли"

(желуди)
И.п.: ноги вместе, руки за голову
на 1 - подняться на носки, вдох
2 - присесть, выдох

6."Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан"
(береза)
И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища
на 1 - руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох
2 - и.п., выдох.

Комплекс № 4 "Дождик".

И.п.: сидя, ноги скрестив по "турецки".
Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.
Капля первая упала - кап!
То же проделать другой рукой.
И вторая прибежала - кап!

И.п.: то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.
Мы на небо посмотрели,
Капельки "кап-кап" запели,
Намочились лица

И.п.: то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.
Мы их вытирали.

И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.
Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.
Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем.

И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза
От дождя убежим.

1. И.п.: о.с. приседания.

Под кусточком посидим.