**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ**

**«Зайчата»**

*Дети выполняют движения соответственно тексту.*

Вот пушистые зайчата

Мирно спят в своих кроватках.

Но зайчатам хватит спать,

Пора сереньким вставать.

Ручку правую потянем,

Ручку левую потянем,

Глазки открываем,

С ножками играем:

Поджимаем ножки,

Выпрямляем ножки,

А теперь бежим скорей

По лесной дорожке.

С боку на бок повернемся

И уже совсем проснемся!

**«Просыпайтесь, глазки!»**

Просыпайтесь, глазки! Глазки все проснулись?

*Дети лежат на спине, легко поглаживают закрытые глаза.*

Просыпайтесь, ушки! Ушки все проснулись?

*Растирают уши ладошками.*

Просыпайтесь, ручки! Ручки все проснулись?

*Растирают руки от кисти до плеча.*

Просыпайтесь, ножки! Ножки все проснулись?

*Стучат пяточками по кровати.*

- Просыпайтесь, детки!

- Мы проснулись!

*Потягиваются, затем хлопают в ладоши.*

**«Потягушка»**

Это кто уже проснулся?

Кто так сладко потянулся?

Потягуни-потягушечки

От носочков до макушечки.

Мы потянемся-потянемся,

Маленькими не останемся,

Вот уже растем, растем, растем!

*Дети потягиваются, вытягивают поочередно то правую, то левую руку, выгибают спинки.*

**«Котята»**

Маленькие котята – смешные ребята:

То в клубок свернутся, то снова развернутся.

*Дети лежат на спине, руки вдоль туловища. Сгибают колени, ноги потягивают к груди,* *обхватывают колени руками, возвращаются в и.п.*

Чтобы спинка была гибкой,

Чтобы ножки были прытки,

Делают котятки для спины зарядку.

*Дети лежат на спине, руки «в замке» за головой, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в* *и.п., наклон колен вправо, в и.п.*

Запыхтел паровоз, он котят гулять повез.

*Дети сидят, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибают ноги в коленях, подтягивают их к груди со* *звуком «ф-ф» на выходе.*

Скоро полдник у котят?

У них животики урчат.

*Дети сидят по-турецки, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот;* *выдох через рот, надувая живот.*

Вот котята встали, до солнышка достали.

*Дети стоят на полу, поднимают руки вверх, потягиваются.*