

1-й комплекс «Весёлый котёнок»

- И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
- И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
- И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, И.П., вдох (через нос).
- И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
- И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.
- И.П.: Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

2-й комплекс «Прогулка по морю»

- «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.
- «Горка». И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.
- «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.
- «Волна». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И.П., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.
- «Мячик». И.П.: о.с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.
- «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

3-й комплекс «Прогулка в лес»

- «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
- «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.
- «Вот нагнулась елочка, зеленые иголки». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.
- «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
- «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.П.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.
- «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

4-й комплекс «Дождик»

- И.п. Сидя, ноги скрестить «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».
- И.П.: о.с. Приседания. «Под кусточком посидим».

5-й комплекс «Прогулка»

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

6-й комплекс «Неболейка»

- И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
- И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
- И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
- И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
- И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
- И.П.: ходьба на месте с высоким подниманием колена.

7-й комплекс «Я на солнышке лежу»

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

- И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
- И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
- И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
- И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.
- И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
- И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

8-й комплекс «Поездка»

- И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
- И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
- И.П.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
- И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.
- И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.
- И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

9-й комплекс «Самолет»

- И.П.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).
Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.
- И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел.
Левое крыло отвел, Поглядел.
- И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом. «Я мотор завожу. И внимательно гляжу».
- И.П.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения.
Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.
- И.П.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
- И.П.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 мин.

10-й комплекс «Два брата, через дорогу живут...»

- И.П.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
- И.П. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.
- И.П. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.
- И.П. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.
- И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.
- И.П. то же, отвести глаза вверх, вниз.

11 комплекс «Уголёк»

- И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
- «Бревнышко». И.П.: лежа на спине, руки вверху, перекаат со спины на живот, перекаат с живота на спину.
- «Лодочка». И.П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п - выдох.
- «Шлагбаум». И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п, поднять левую ногу, и.п.
- «Божья коровка». И.П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.
- Ходьба на месте.

12-й комплекс «Шалтай-балтай»

- И. П.. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.
- И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя произвольные движения тела.
- И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.
- И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.
- И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.
- И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть

13-й комплекс «Весёлые жуки»

- И.П.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем. «В группу жук к нам залетел,
Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»»
 - Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.
«Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел».
 - Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.
«Жук на нос хочет сесть, Не дадим ему присесть».
 - Направление рукой вниз сопровождают глазами. «Жук наш приземлился».
 - И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками «волчок» и встать. «Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».
 - Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.
«Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко,
Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко».
 - Поднять руки вверх, посмотреть вверх. «Жук наверх полетел, И на потолок присел».
- Подняться на носки, смотреть вверх
«На носочки мы привстали, Но жучка мы не достали».
- Хлопать в ладоши. «Хлопнем дружно, Хлоп-хлоп-хлоп».
- Имитировать полет жука.
Чтобы улететь не смог,
«Ж-ж- ж-ж-ж-ж-ж-ж- ж-ж-ж-ж».

14-й комплекс «Жук»

- И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.
- И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях.
Побарахтаться, как жучок
- И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.
- И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.
- И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.
- И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.