**Комплекс № 1.**

**(октябрь-декабрь)**

**«Мы проснулись»**

Упражнения выполняются на кроватях под звуча­ние классической музыки. Каждое уп­ражнение повторяется 3-4 раза, педагог в это время читает стихи.

1. **«Веселые ручки»** - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в верх и опускать вниз.

Дети, лежа на кроватях, медленно поднимают руки вверх - вдох, опускают их вдоль туловища – выдох.

Ручки проснулись,

Мы всем улыбнулись,

Вверх потянулись.

2. **«Резвые ножки»** - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу (или обе ноги одновременно).

Дети, лежа на кроватях, медленно поднимают руки вверх - вдох, опускают их вдоль туловища – выдох.

А теперь разбудим ножки,

Поиграем все немножко.

Ножки поднимаем,

Ножки опускаем.

3. **«Жучки»** - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок.

А теперь мы, как жучок,

Повернёмся на бочок.

4**. «Потягушки» -** дети стоят у кроваток, выполняют упражнения на дыхание.

А теперь мы все проснулись,

Потянулись, потянулись,

И проснулись.

5. **Ходьба по «дорожкам здоровья»,**разложенным на полу из спаль­ни до умывальной комнаты (кочки, пробки, массажные коврики).

А теперь пора вставать,

По дорожкам всем шагать,

Умываться, одеваться.

Деткам хочется играть.

6. **Выполнение пальчиковой гимнастики:**

«Здравствуйте ладошки…»

Здравствуйте, ладошки,

Хлоп-хлоп-хлоп

Здравствуйте, ножки,

Топ-топ-топ.

Здравствуйте, щёчки,

Плюх, плюх, плюх,

Пухленькие щёчки,

Плюх, плюх, плюх.

Здравствуйте, губки,

Брюнь-брюнь-брюнь

Здравствуйте, зубки,

Кусь-кусь-кусь.

Здравствуй, мой носик,

Бип-бип-бип

Здравствуйте, малышки.

Всем, привет!

**7. Заключительный:**

Вы, ребятушки, проснулись?

Потянулись? Улыбнулись?

Сели – встали, сели – встали

Одеваться побежали