

Комплекс №1 **«Зайка – зайчишка»**

1. **«Зайка, подбодрись, серенький, потянись»** И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.
2. **«Зайка, повернись, серенький, повернись»** И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.
3. **«Зайка, попляши, серенький, попляши»** И. п.: то же. Мягкая пружинка.
4. **«Зайка, поклонись, серенький, поклонись»** И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.
5. **«Зайка, походи, серенький, походи»** И. п.: то же. Ходьба на месте.
6. **«Пошел зайка по мосточку»** Ходьба по ребристой доске.
7. **«Да по кочкам, да по кочкам»** Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.

Комплекс №2 **«Пробуждение солнышка»**

1. **«Вот как солнышко встает»** - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.
2. **«Выше, выше, выше»** - и. п.: стоя вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и. п.
3. **«К ночи солнышко зайдет»** - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.
4. **«Ниже, ниже, ниже»** - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз-вверх-вниз.
5. **«Хорошо, хорошо»** - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.
6. **«Солнышко смеется»** - и. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.
7. **«А под солнышком таким веселей живется»** - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону. (Повторить 2 раза)

Комплекс №3 **"Бабочка"**

- Спал цветок** И.п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена.
- И вдруг проснулся** И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.
- Больше спать не захотел** И. п.: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать пальчиком «не захотел».
- Потянулся, улыбнулся,**
Взвился вверх и полетел Дети выполняют движения по тексту. (2-3 раза)

Комплекс №4 **«Путешествие снежинки»**

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.
2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.
3. **«Снежинки-балеринки»** - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.
4. **«Снегопад»** - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.
5. **«Танец снежинок»** - и. п. то же. Кружение на месте на носках.