*Время проведения: после дневного сна.*

*Место проведения: спальня, групповая комната.*

*Занимаются в одних трусиках и босиком.*

*Темп медленный, медленный, спокойный, комфортный.*

*Характер движений – плавный.*

*Температура воздуха: +19 – 20С*

СОДЕРЖАНИЕ СЛОВЕСНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Дети просыпаются Лучик солнца на стекле,

Тень синички на стене,

Ты сейчас откроешь глазки

И поймешь, что жизнь прекрасна! 1 раз

*Пробуждение (потягивание)*

«Потягивание» Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись.

И друг другу улыбнулись. 3-4 раза

*Упражнение «Котята проснулись»*

*- И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. В: поднимаем правую руку, затем левую, потягиваются, в И. П. ;*

*- И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. В: правую ногу согнуть в колено и прижать к себе - выпрямить, затем левую, плавно попеременно опускать. - Если котенок улегся у лавки,*

Мордочку спрятал, и хвостик, и лапки,

Что из него получилось, дружок?

- Маленький, рыжий, пушистый клубок. 4 раза

*Упражнение «Ищу маму кошку»*

*И. п. лежа на животе. В: приподнять голову, поворот головы влево – право, и И. п. 4 раза*

*Упражнение «Котенок сердится»*

*И. п. : стоя на четвереньках. В: приподнять, выгнуть спину «дугой», голову вниз «фыр –фыр» 3 раза*

*Упражнение «Добрый котенок»*

*И. п. : стоя на четвереньках. В:прогнуть спину, голову вверх «мяу-мяу»*

*3 раза*

Зарядка: "Медвежата в чаще жили. "

Медвежата в чаще жили

Головой своей крутили

Вот так, вот так,

*(круговые движения головой)*

Головой своей крутили.

Медвежата мед искали

Дружно дерево качали

*(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)*

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

А потом они ходили

*(ходьба по- медвежьи)*

И из речки воду пили

Вот так, вот так,

И из речки воду пили.

*(наклоны туловища вперед)*

А потом они плясали

*(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)*

Лапы выше поднимали

*(прыжки, хлопая руками вверху)*

Вот так, вот так,

Лапы выше поднимали! 2 раза

«Мы шагаем по дорожке»

*Ходьба у кровати.*

Снег растаял, всюду лужи –

Выше ноги поднимай.

Ноги нам мочить не нужно,

По дорожке ты шагай.

А теперь дружно на носочках побежали по дорожкам 3 раза

*Ходьба*

Всем желаю закаляться,

Не болеть и не хворать,

Солнцу, небу улыбаться,

Физкультурниками стать! 1 раз

*Упражнения вне спальни*

*Массаж спины «Дождик»*

*Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают друг друга ладошками по спине*

Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом!

*(Дети встают друг за другом "паровозиком" и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)*

По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!

*(Постукивают пальчиками.)*

- Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом!

*(Легко постукивают кулачками.)*

Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!

*(Растирают ребрами ладоней - "пилят".)*

Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом!

*(Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.)*

А уйду - тогда гуляйте:

Бом: Бом: Бом:

*(Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.) 3-4 раза*

Льется чистая водица,

Мы умеем сами мыться.

Рукавички мы возьмем

Руку левую протрем,

А затем и правую.

Моем шею, моем грудку,

Спину тоже не забудь-ка 2-3 мин.

*Дыхательная гимнастика «Любимый носик»*

*На вдох дети указательными пальцами обеих рук гладят свой нос от крыльев к переносице, на выдох в обратном направлении.*

*Сделать вдох левой ноздрей; правую закрыть указательным пальцем, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта.*

*Вдохнуть одной ноздрей, выдохнуть через другую, попеременно ноздри при этом крылья нос закрывать указательным пальцем.*

А сейчас без промедления

Мы разучим упражнения,

Их, друзья, не забывайте

И почаще повторяйте.

*Вдох - погладь свой нос*

*От крыльев к переносице.*

*Выдох - и обратно*

*Пальцы наши просятся.*

Стой красиво, ровно, спинка - прямо.

И насморк скоро убежит, ты так и знай! 3-4 раза

Подвижная игра по желанию детей. 1-2 раза