**Гимнастика пробуждения**

**«Городок в табакерке»**

*Однажды, перед сном папа принес Мише красивую музыкальную шкатулку-табакерку. Предложил рассмотреть ее самостоятельно, но предупредил, что при этом ни в коем случае нельзя нажимать на пружинку. Миша долго рассматривал шкатулку и никак не мог понять, почему не звонят колокольчики. Полный впечатлений мальчик заснул.*

*Миша спал и иногда ворочался во сне.*

**Упр.№1 «Сон Миши»:**

И.п. лежа на боку в группировке – повороты с одного бока на другой.

*Снилась Мише во сне красивая табакерка с высокими башенками на крышке.*

**Упр.№2 «Высокие башенки»:**

И.п. лежа на спине, руки вверху - поднимание рук вперед-вверх с отрыванием плечевого пояса от пола.

*Снились Мише золотые деревца с серебряными листиками.*

**Упр.№3 «Золотые деревца»:**

И.п. лежа на спине, руки вверху – поднять прямые ноги вверх, показать руками, какие листочки на дереве.

*А за деревьями встает солнышко и от него розовые лучи расходятся по всему небу.*

**Упр.№4 «Солнышко встает»:**

И.п. лежа на животе с опорой на предплечье, ноги в стороны – переставляя прямые ноги, вращаться вокруг себя.

*Миша открыл дверцу и заглянул в табакерку. Там он увидел большой валик, который ритмично качался то в одну, то в другую сторону.*

**Упр.№5 «Большой валик»:**

И.п. лежа на животе, руки вверху – медленные перекаты в одну, затем в другую сторону.

*Внезапно из табакерки выбежал мальчик – колокольчик с золотой головкой и в стальной юбочке. Он все время говорил «динь-динь-динь».*

**Упр.№6 «Мальчик-колокольчик»:**

И.п. «низкие четвереньки» - повороты на месте в одну и другую сторону, произнося «динь-динь-динь».

*Мальчик – колокольчик пригласил Мишу в городок-табакерку. Они вместе зашли в городок и Миша увидел удивительные молоточки.*

**Упр.№7 «Молоточки»:**

И.п. «средние четвереньки», одна нога отведена назад, противоположная рука вперед, кисть в кулак – опускать отведенные руку и ногу, имитируя работу молоточком.

*Но самое главное, Миша понял, как получается музыка в шкатулке. Молоточек ударяет по мальчику - колокольчику и колокольчик издает свой звук.*

**Упр.№8 «Колокольчик поет»:**

И.п. «средние четвереньки» - переход на «высокие четвереньки», когда воспитатель касается ребенка (ребенок произносит «динь-дон!»)

*Миша шел по городу дальше и увидел золотой шатер с жемчужной бахромой. А под шатром лежала царевна – Пружинка. Она то сворачивалась, то разворачивалась.*

**Упр.№9 «Пружинка»:**

И.п. сидя, ноги согнуты, руки сзади в упоре – поочередное выпрямление ног вперед – вправо, вперед – влево (дети произносят «зиц – зиц»)

*Пружинка считала себя самой главной в шкатулке. Ведь если бы она не толкала валик, то он бы не вертелся, за молоточки бы не цеплялся. Молоточки бы не стучали по колокольчикам и музыки бы не было. Но миша не поверил Пружинке и стал ее прижимать.*

**Упр.№10 «Прижималки»:**

И.п. на «низких коленях» - перейти в «высокие колени».

*Вдруг Пружинка лопнула, спираль выпрямилась и она замерла.*

**Упр.№11 «Пружинка лопнула»:**

И.п. стоя на одном колене, руки на поясе – перейти в положение стоя, руки вверх.

*Миша вспомнил, что папа не разрешал ему трогать пружинку, испугался и …. проснулся. Проснулся и обрадовался, что все это ему приснилось, что шкатулка цела и долго еще будет радовать всех своей мелодией.*

**Упр.№12 «Выход из сказки»:**

Дети в колонну по одному, вслед за воспитателем обходят зал по периметру или другому заданному маршруту и покидают его.

*До новых встреч в сказочной стране старинных механизмов!*