**«Центр развития ребёнка - детский сад № 3»**

**«Театр физического развития и оздоровления детей»**

**(раздельная физкультура)**

**Утро в лесу**

*(девочки)*

Выполнила:

 Мананникова Л.Н.

г. Кызыл

**«Утро в лесу»**

 **Ребенок**:

 Над цветком порхает, пляшет,

 Веерком узорным машет,

 Шевелились у цветка

 Все четыре лепестка.

 Я сорвать его хотел,

 Он вспорхнул и улетел.

 Бабочки, танцуя, залетают в зал. кружатся, пьют нектар, прикасаются друг к другу крылышками, гладят друг друга лапками. Вдруг гремит гром, сверкает молния, бабочки в испуге опускаются на землю, пытаются спрятаться. Бабочки спрятались. Полил проливной дождь. Но бабочкам не страшно, они успели спрятаться, им тепло и хорошо. Все стихло. Выглянуло солнышко. Обогрело полянку, запели птицы, застрекотали кузнечики и лишь одни цветы не могли оправиться от грозы и штормового ветра.

**Воспитатель:** Какой сильный ветер. Была страшная гроза. Бабочки посмотрите на нашу полянку, что с ней случилось?

**Дети:** Ненастье погубило все цветы на полянке.

**Воспитатель**

Что же делать? Может, будем искать другую полянку?

**Дети:**  Нет, мы не покинем нашу родную поляну! Мы сделаем из шелковых платков прекрасные цветы.

**Пальчиковая зарядка:**  Спал цветок и вдруг проснулся,

 (туловище вправо-влево)

 Больше спать не захотел.

 (тул-ще назад-вперед)

 Шевельнулся, потянулся,

 (руки вверх, потянуться)

 Взвился вверх и полетел.

 (руки вверх, вправо, влево)

 Солнце утром лишь проснется,

 Бабочка кружит и вьется.

 (покружиться)

**Дети делают цветы.** Но вот солнышко покатилось за верхушки деревьев. Цветы закрываются. И бабочки, спрятавшись под свои легкие крылышки, сладко уснули.

**Медитация.** Ярко светит солнышко. Своими нежными лучами оно согревает вас, ваши крылышки и ножки. На поляне цветут красивые цветы. Все дни напролет только и дело у вас было плясать да играть. Особенно если солнышко пригревало. Порхали бабочки с цветка на цветок. Сейчас они сладко спят, набираются сил на новый солнечный, добрый, веселый день. Свежий ветерок пошевелил бабочкам усики, и они открыли глазки.

**1** Просыпайтесь, просыпайтесь маленькие бабочки. Поднимайте крылышки вместе. Потянемся. А теперь подняли одно крылышко, второе.

**2** Давайте расправим свои ножки: одну, вторую, вместе.

**3**А теперь расправим ножки и ручки вместе. Умнички, мои маленькие бабочки.

***4*.** Неожиданно подул ветерок. Давайте прикроем свое тельце от ветра.

**5**.Послышалось пение птиц, и первый солнечный лучик заиграл на горизонте. Тянут бабочки свои головки к солнышку и улыбаются ему. (приподнимают голову и плечики вверх).

**6.**Тельце бабочек наливается упругостью. (руки согнуты в локтях – прогиб спины).

**7.**От выпавшей ночью росы наши крылышки стали влажными. Посушим крылышки (поочередные махи руками).

**8.**Будим свои ножки. Нам целый день плясать да играть. (махи ногами).

**9.**Поднимем одну ножку, другую. Умнички.

**10**.А теперь вместе поднимем ножки к солнышку. Молодцы.

**11.**Уже бодрые плясуньи повернулись на живот, а потом наоборот (перевертывания).

**12.**Им очень нравится качаться на своих постельках травинках, как на качелях (качаются на животе).

**13.**Спинка у бабочек должна быть гибкой и пластичной (прогибы спины с касанием носками затылка).

**14**Самые любопытные плясуньи выглянули из своих домиков и смотрят по сторонам.

**15**Проснулись бабочки, улыбнулись. Цветы тоже проснулись и готовы напоить бабочек своим сладким нектаром (сидя наклоны вперед).

**16.**Чтобы пролезать в самые узкие бутоны за сладким нектаром, бабочки делают так (мостик, ползут).

**17.**Собирая угощенье, бабочки с удовольствием играют воздушной пыльцой (махи руками в стороны).

**18.**Вот и солнышко встает все выше и выше, и маленькие бабочки поднимают головки.

**19.**Бабочки парят в невесомости над полянкой, купаясь в лучах утреннего солнца (вращение корпуса на коленях).

**1** Где же поют птички? Поворачиваем головки влево вправо.

**2** Кто это вылез из норки и прячется в траве? Да это же веселый жук. Он тоже хочет погреть свои крылышки на солнышке. Давайте догоним жука (низких четвереньках )

3 Солнце светит ярче, расправим крылышки на солнышке (ходьба на коленях)

**4** Вот какие красивые крылышки у бабочек. Как они умеют ими красиво раскачивать (стоя на коленях махи руками)

**5** Природа оживилась и маленькие бабочки проявляют любопытство. (сидя наклоны вперед).

**6** Солнышко поднялось совсем высоко и мы тоже тянемся к солнышку.

Они готовы с благодарностью встретить солнышко. Здравствуй солнышко! Здравствуй новый день! Мы благодарим силы природы за то, что мы живем, растем и развиваемся.

Вы должны стремиться к солнцу, свету, вверх.

**7** Наши бабочки легко размахивая крылышками, кружатся, танцуют, они довольны, что полянка опять красивая.

**Упражнение на восстановление дыхания**.

 **Песня «Желтая».**

 Желтая бабочка

Желтая букашка

Желтые лютики

Желтая ромашка

# Желтое солнышко

Желтенький песочек

Желтый цвет радости

Радуйся дружочек.

От всех бед

Желтый цвет

Защити, сохрани.

Мы так много пели, выполняли упражнения, что хочется немножко отдохнуть и полечиться (цветком)

Ложем руку на грудь

На раз-вдох

На два – выдох (и так 3 раза)