**Комплекс №8**

**«Путешествие в весенний лес».**

*(гимнастика после дневного сна с использованием полосы препятствий)*

Проводится в групповой комнате.

Воспитатель:

Кто, кто в этой спаленке живет?

Кто, кто вместе с солнышком встает?

Это ребятишки наши – все проснулись,

С боку на бок повернулись, потянулись-потянулись,

И, откинув одеяла, весело улыбнулись

И сказали дружно-дружно:

«Мы уже проснулись!»

*(Звучит фонограмма с пением птиц. Дети встают с кроватей и проходят в групповую комнату).*

Воспитатель:

- Ребята, наступила весна, вся природа просыпается ото сна. Давайте мы с вами отправимся в лес и посмотрим, сколько там разных чудес!

Отправляемся в поход,

Много нас открытий ждет.

Чтоб до леса дойти –

надо мостик перейти! (ребристая доска)

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом. (обычная ходьба)

А теперь ручеек,

Перепрыгни-ка дружок! (скакалки)

Вот мы, дети, и в лесу!

Давайте, вдохнем свежий лесной воздух! (дыхательное упражнение:

глубокий вдох и протяжный выдох, повторить 3 раза)

Дружно по лесу шагаем

И медведя мы встречаем.

Спал в берлоге наш медведь

И проснулся, наконец! (туннель)

Зайчик быстрый скачет в поле.

Очень весело на воле.

Подражаем мы зайчишке,

Непоседы-ребятишки! (обручи)

Лес дремучий, ниже ветки

Испугались наши детки.

На коленях поскорей

Страшный путь преодолей.

Друг за другом успевайте,

Только ветки не сломайте! (воротца)

Между сосен и берез

Бродит рыжая лисичка.

Зверя нет в лесу хитрей,

Шубы нет в лесу рыжей! (ходьба между стульчиками)

Тропка змейкой под ногами –

Мы домой вернемся сами! (массажные дорожки)

- Вот и закончилось наше удивительное путешествие по весеннему лесу! Вернулись мы в нашу группу. Теперь нам надо одеться, причесаться и скорей садиться за стол!