**Комплекс №5**

**«Умывалочка»**

*(гимнастики в постели и самомассаж)*

Воспитатель: - Светит солнце к нам в окошко,

Хватит спать, вставайте крошки,

Потянулись, улыбнулись

И сказали: «Мы проснулись!»

*Дети выполняют самомассаж, сопровождаемый стихами.*

Воспитатель:

Глазки, вы будете в жмурки играть? *(Дети открывают и закрывают глаза.)*

Мы в ванную срочно идем умывать (*Поглаживают круговыми движениями*

*сначала одну, затем другую щеку)*

Щечку одну и щечку другую,

Умойте улыбку свою озорную! *(Растягивают губы в улыбке, поглаживая*

*указательными пальцами обеих рук от*

*середины губ к уголкам.)*

А в глазках мешается капелька сна: *(Гладят закрытые глаза от переносицы*

*к внешнему краю глаз и обратно.)*

Мы глазки умоем, ты нам не нужна!

Я вам подбородушки мыть не боюсь,

Хоть тянете шейку вы важно, как гусь! *(Растирают шею от подбородка до*

*груди.)*

А помните, как пар паровоз выпускал?

Вот нужно, чтоб носик ваш так же сказал! (*Глубокий вдох и 2-3 коротких*

*выдоха.)*

А лобик умоем особым путем,

Чтоб светлые мысли рождалися в нем! *(Растирают лоб от середины к*

*вискам пальцами обеих рук.)*

Воспитатель: - Вот мы и умылись с вами не спеша,

Зато скорее ножки спешат бежать у малышат!

*Выходят в групповую комнату и выполняют корригирующую ходьбу.*

Воспитатель:

Мы шагаем, мы шагаем

Прямо по дорожке,

Хорошенько поднимаем

Выше наши ножки!  *(Ходьба с высоким подниманием колен)*

Вот и мостик на пути,

Надо по нему пройти *(Ходьба по ребристой доске)*

Тихо-тихо побежали *(Бег на носках)*

Тихо-тихо побежали

И опять мы зашагали

И опять мы зашагали!

Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко, *(Руки в стороны, сделать глубокий вдох и выдох,*

*повторить 3 раза)*

Нам идти легко!

Воспитатель:

Закончилась зарядка,

Пробило три часа!

Пора нам одеваться,

Нам надо причесаться,

Еще водой умыться

И скорей за стол садиться!