**ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС.**

(2 младшая группа)

*Пробуждение детей под музыку:*

**Гимнастика в постели:**

• Потягивание

 «Осень» произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне.

• Игра «Дождик и солнце»

И.п.- лёжа на спине. По сигналу воспитателя «дождик» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно.

На сигнал «солнце» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. *(Повторить несколько раз)*

**Профилактика плоскостопия:**

• Ходьба по коррекционной дорожке.

**Профилактика нарушений осанки**

Вис на вытянутых руках на турнике детского спортивного комплекса, *(туловище держать прямо, ноги вместе.)*

**Дыхательная гимнастика:**

• Шары

• «Обними меня»

• «Волк»

*(Обратить внимание детей на то, что вдох делаем через нос, а выдох через рот.)*

**Общеразвивающиеупражнения:**

• «часики»

• «самолёты» *(лёжа)*

• «кошечка» *(сердитая, добрая)*

• потянулись к солнышку

**Массаж: «Гномики»:**

Гномик в пальчиках живёт,

Он здоровье нам несёт *(разминаем суставы пальцев и кисти рук)*

Гном нашёл на грудке точку

Влево вправо покрутил,

На другую надавил *(точка на 3 пальца ниже Ерёминой впадины)*

1-3-3-4-5- начал гномик наш играть *(ритмичное движение пальцами рук)*

Вот он горлышко погладил *(ощутимое поглаживание)*

И на шейку убежал *(голова наклонена, движения сверху вниз)*

А потом у носика кружочки рисовал.

1-2-3-4-5- я решил его поймать (*ритмичные движения пальцами)*

Гнома я в бровях ловил,

Он по кругу всё кружил *(воздействуем на брови движениями от носа к ушам)*

За ушами прятался *(заворачиваем ухо)*

Смеялся надо мной

Надоело мне играть

Стал я ручками махать *(ритмичные движения кистью)*

Наконец усталый гном

Надавил на свой звонок *(ритмичные движения кистью)*

«Дзынь»

И умчался на урок.

**Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»**

**Дефференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями.**

•Игра «Гонки листьев»

И.п.- стоя с опорой на кисти и ступни, лист лежит на полу перед ребёнком, *(побеждают те дети, которые прошли всю дистанцию, не касаясь листа руками)*

**Водные процедуры.**