**« В ГОСТЯХ У СОЛНЫШКА»**

*Дети выходят на участок. Воспитатель приглашает их встать в круг.*

**Воспитатель:**

Вышли мы с ребятками

Погулять, погулять.

Вышли мы с ребятками

Поиграть, поиграть.

Кто же встанет с нами в круг?

Солнышко – наш верный друг!

**( комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)**

Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня на улице. А знаете почему? Все очень просто – мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокгур.

ИГРА « СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК»

**Воспитатель:** Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закройте их. Он побежал по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот - погладь его там. Зайчик не озорник – он просто любит ласкать тебя, а ты погладь и подружись с ним.

**Солнышко:**

Не могу я в окошко взглянуть. Туча мне мешает, землю дождиком поливает.

**Воспитатель:**

Давайте Солнышку поможем: прогоним тучу!

ИГРА « Солнышко и дождик»

Утром солнышко встает *дети встают на носочки*

Выше, выше, выше.

К ночи солнышко зайдет *дети приседают*

Ниже, ниже, ниже.

Дождик понемножку намочил дорожки *встряхиваем руками*

Кап – кап, кап – кап, намочил дорожки.

Ты нас, дождик, не пугай, *грозим пальчиком*

Ты нас, дождик, догоняй*. бегут врассыпную*

**Воспитатель:**

Испугалась тучка и исчезла.

Вышло Солнышко гулять,

С ребятками играть.

*Выходит ребенок в костюме солнышка.*

**Закаливающее дыхание.**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт.

ПОИГРАЕМ С НОСИКОМ.

- Подходи ко мне, дружок,

И садись со мной в кружок.

Носик ты быстрей найди,

Солнцу покажи. *Дети указывают на носик*

*-*Надо носик очищать,

На прогулку собирать. *Ребенок салфеткой чистит носик*

-Ротик ты свой закрывай *Дети крепко закрывают рот, чтобы*

Только с носиком гуляй. *дышать только носом*

- Вот ты, носик – баловник, *На вдохе надавливаем указательными*

Он шалить у нас привык. *пальцами на крылья носа*

-Тише, тише, не спеши , *Выполняем 10 вдохов – выдохов*

Ароматом подыши. п*оочередно каждой ноздрей.*

- Хорошо гулять в саду *На вдохе постукиваем указательными*

И поет нос : « Ба- бо – бу.» *пальцами по крыльям носа*

-Надо носик нам погреть, *ребенок поглаживает нос от*

Его немножко потереть. *переносицы к крыльям.*

*-*Нагулялся носик мой,

Возвращается домой. *Дети показывают носик.*

**Солнышко:**

Как я утречком поднималось,

Как студеною водицей умывалось.

**Обширное умывание.**

Ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

ИГРА «УМЫВАЙКА»

«Раз» - обмываем правой рукой левую кисть.

«Два» - обмываем левой рукой правую кисть.

«Три» -мокрой правой ладошкой проводим от кончиков пальцев левой руки до локтя.

« Четыре» - мокрой левой ладонью проводим от кончиков пальцев правой руки до локтя.

« Пять» - мокрые ладони кладем сзади на шею и ведем одновременно вперед.

« Шесть» -мокрой правой ладонью делаем круговые движения по груди.

«Семь» - мокрыми ладонями проводим по лицу от лба к подбородку.

« Восемь» - ополаскиваем руки.

«Девять» - отжимаем руки и слегка встряхиваем.

« Десять»- вытираем руки насухо.

*Примечание.* Умывание можно сопровождать стихами:

Раз – обмоем кисть руки,

Два – с другой повтори.

Три – до локтя намочи,

Четыре – с другой повтори.

Пять – по шее проведи,

Шесть – смелее по груди.

Семь – лицо свое обмоем,

Восемь – с рук усталость смоем.

Девять – воду отжимай,

Десять – насухо вытирай.

**Солнышко:**

Принесла я, детки, вам лукошко.

Поиграем с вами мы немножко.

Как играть? Как играть?

Лепесточки собирать.

Игра «Собери цветок»

Солнышко раскладывает на площадке круги картона, а ведущая разбрасывает вокруг «лепестки» таких же цветов. По условному сигналу дети должны собирать лепестки и разложить их вокруг круга соответствующего цвета : к синему пристроить синие лепестки, к красному – красные.

*Во время игры солнце незаметно исчезает.*

**Воспитатель:**

Что такое? Что случилось?

Снова тучка появилась!

Припустил из тучки дождик

Со всех мокрых ножек.

*Выбегает «Тучка» с лейкой и делает вид, что хочет обрызгать детей. Если на улице жарко, можно обрызгать детей по – настоящему.*

**Воспитатель:**

Ну –ка все сюда бегом.

Я накрою всех зонтом.

*Дети бегут к воспитателю и прячутся под зонтик.*

**Воспитатель:**

Вот и кончился дождик. Снова на улице тепло и сухо.

А в озере волна.

*(Показывает на бассейн с водой)*

Куда волна озерная зовет,

Туда кораблик детский поплывет.

*(Раздает каждому по кораблику)*

Давайте пустим наши кораблики плавать по волнам.

*Дети пускают кораблики в игрушечном бассейне и хором читают стихотворение Агнии Барто «Кораблик».*