Прятки

*( с элементами дыхательной гимнастики)*

Проводится в постели.

Воспитатель.

Птичка села на окошко,

Во дворе мяучит кошка-

Разбудить решили нас.

Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть в прятки.

*( Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)*

Воспитатель.

Наши сонные ладошки *Дети ритмично сгибают и разги-*

Просыпались понемножку, *бают пальцы на руках.*

В прятки весело играли-

Пальцы в кулачок сжимали.

 Вот так, вот так

 Делаем зарядку.

 Вот так, вот так

 Мы играем в прятки!

Пальчики на наших ножках *Ритмично сгибают и разгибают*

Знают в парке все дорожки. *пальцы на ногах.*

Проверяют – где там пятки,

И играют с нами в прятки.

 Вот так, вот так

 Делаем зарядку.

 Вот так, вот так

 Мы играем в прятки!

Мы почти уже проснулись, *Поднимают руки перед собой.*

Наши ручки потянулись, *Машут ими перед собой. Убирают*

Помахали над простынкой, *руки за спину.*

Дружно спрятались за спинку.

 Вот так, вот так

 Делаем зарядку.

 Вот так, вот так

 Мы играем в прятки!

Сцепим ручки мы в «замочек» *Руки за головой. Дети сводят и*

У себя над головой. *Разводят локти перед собой.*

Правый, левый локоточек

Мы сведем перед собой.

 Вот так, вот так

 Делаем зарядку.

 Вот так, вот так

 Мы играем в прятки!

Не хотят коленки спать, *Сгибают и разгибают ноги в*

Им давно пора вставать. *коленях.*

Мы коленки выставляли,

Быстро ножки выпрямляли.

 Вот так, вот так

 Делаем зарядку.

 Вот так, вот так

 Мы играем в прятки!

Наши ротики – молчок, *Приоткрывают рот и быстро*

Тренируем язычок: *выбрасывают язык вперед, за-*

Его спрячем и покажем. *тем втягивают его назад.*

«Добрый день!»-

 мы звонко скажем.

 Вот так, вот так

 Делаем зарядку.

 Вот так, вот так

 Мы играем в прятки!

Будем глубоко дышать, *Через нос набирают с шумом воз-*

С шумом воздух выдувать. *дух, задерживают дыхание на 1-2 с.*

Наши носики проснулись, *С шумом выдыхают воздух через*

Мы друг другу улыбнулись! *губы,* *сложенные трубочкой, произ-*

 *нося звук [у]. Выдох удлинен.*

 Вот так, вот так

 Делаем зарядку.

 Вот так, вот так

 Мы играем в прятки!

*( Дети встают с кроватей. Выполняют упражнения.)*

**«Вырастем большими».** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки – вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить 4-5 раз.

Воспитатель.

Ну-ка встали на носочки. *Дети встают на носочки, тянут*

Ручки смотрят вверх у нас. *руки вверх. Опускают руки вниз.*

Как в лесу растут грибочки,

Так и мы растем сейчас.

Дождик капает грибной

Прямо в душе, за стеной.

Значит, будем умываться –

Для здоровья закаляться!

*( Дети выполняют закаливающие процедуры.)*