**Цели:** поднять мышечный тонус настроение у детей раннего возраста; обеспечить профилактику нарушений осанки.

Оснащение:

 Дорожка – длина от 2 метров, ширина от 25 см.

 Поролоновая дорожка – мокрая (длина от 1 м, ширина от 25 см).

 Ребристая дорожка – длина от 1,5 м, ширина от 30 см.

 Дорожка – длина от 2 м, ширина от 25 см, сверху покрыта тканью.

 Игрушка зайца. Аудиозапись спокойной музыки.

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Содержание |
| 1 | 2 |
| 1-я часть2 часть3 часть | **Игра «Проснулись наши глазки»** *(3 раза)*Наши глазоньки проснулись,Наши детки улыбнулись!*(Легкое поглаживание закрытых глаз пальцами кисти рук.)***Игра «Потягушки»** *(3 раза)*– Потягушки-подрастушки, Не боли у детокголовка *(дети гладят себя по голове),*животик *(дети гладят себя по животику),*ручки  *(дети гладят ручки),*ножки *(дети гладят ножки).***Игра «Веселые ножки и ручки»**Ножки кверху поднимаем,Очень тихо опускаем *(3 раза).**(Дети, лежа на постели, поднимают и опускают ножки.)*Ручки кверху мы подняли, Дружно ими помахали *(3 раза).**(Дети подняли руки вверх и по сигналу взрослого машут ими.)*На педальки ножки ставим,Я кручу, кручу, кручу,Я качу, качу, качу. *( Лежа на спине дети имитируют езду на велосипеде.)*– Зайка деточек встречает и играть вам предлагает! (В*зрослый берет в руки заранее подготовленную игрушку* – *зайца.)***Игра с носиком.** ( *Упражнение на дыхание)*Проснулись у нас глазки, ручки и ножки.Все малышки встали. Пойдем по веселым дорожкам! – Наши ножки идут по веселым дорожкам. (*Дети идут под музыкальное сопровождение.)**Ходьба по прямой дорожке.**Ходьба по ребристой дорожке.**Ходьба по мокрой дорожке (поролоновой).**Ходьба по прямой, сухой дорожке (сделана из ткани)**(Дети проходят дорожки и встают по кругу)*Игра «Заинька, топни ножкой» Заинька, топни ножкой,Серенький, топни ножкой.Вот так, вот так, топни ножкой,Вот так, вот так, топни ножкой! (3 раза)Заинька, наклонись,Серенький, наклонись,Вправо-влево наклонись,Вправо – влево наклонись! (3 раза)Заинька, приседай,Серенький, приседай.Вот так, вот так, приседай.Вот так, вот так, приседай! (3 раза)Заинька, поскачи,Серенький, поскачи,Прыг-скок, поскачи,Прыг-скок, поскачи! (3 раза.)Заинька, бей в ладоши,Серенький, бей в ладоши.Вот так, вот так, бей в ладоши.Вот так, вот так, бей в ладоши! (3 раза)– Заинька с вами поиграл и к друзьям своим ускакал. А мы с вами одеваться и умываться будем. |