**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 часть  2 часть  3 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 деток  головка *(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. |