**Цель:** закрепить умение выполнять упражнения из исходного положения стоя.

Вызвать желание выполнять гимнастику после сна, сопровождая ее различными стихами.

Использовать закаливающие мероприятия и дыхательную гимнастику для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей, для профилактики плоскостопия.

**Оборудование:** корригирующая дорожка, «следы», канат, силуэт дорожки, деревья, банкетка, силуэт лужи из картона, полянка с цветами, рисунок к потешке «Пошел котик на торжок», рисунок самовара, колокольчик.

**Ход гимнастики:**

**1. Пробуждение.**

*Под звучание колокольчика дети просыпаются.*

Тили-тили-тили-дон,

Что за странный перезвон?

Колокольчик наш звенит,

Просыпаться нам велит.

**2Упражнения в постели**

Ручки, ножки, щечкам, ушки

Очень любят потягушки.

Мы погладим их легонько

И проснемся потихоньку.

Где же , где же наши глазки?

Отвечайте без подсказки.

Мы прикрыли их ладошкой

И погладили немножко.

Глазки вверх мы поднимали,

И моргали, и моргали.

Глазки, глазки, добрый день!

Просыпаться нам не лень!

Ушко правое ладошкой,

Ушко левое ладошкой

Все погладили, ребятки,

И подергали немножко!

Ушки, ушки, добрый день!

Просыпаться нам не лень!

Щечку правую ладошкой,

Щечку левую ладошкой

Все погладили, ребятки,

И похлопали немножко!

Щечки, щечки, добрый день!

Просыпаться нам не лень!

С ручкой правой поиграем,

С ручкой левой поиграем-

Пальчики соединяем,

А потом разъединяем.

Ручки, ручки добрый день!

Бить в ладоши нам не лень!

Ножку правую ладошкой,

Ножку левую ладошкой

Все погладили, ребятки,

И потопали немножко!

Ножки, ножки, добрый день!

Просыпаться на мне лень!

Прогоню остатки сна,

Одеяло в сторону.

Нам гимнастика нужна,

Помогает здорово.

*Дети стоят около кроваток.*

**Самомассаж головы**- расчесываем пальцами, как грабельками от висков к затылку;

круговыми движениями рук массируем голову;

потихоньку постукиваем подушечками пальцев по затылку (идет дождь)

*длительность- 15 секунд, темп- средний.*

**3.Разминка.**

*Воспитатель показывает рисунок кота к потешке «Пошел котик на торжок» и говорит:*

-Посмотрите, кто к нам пришел в гости? Он хочет посмотреть, как детки делают зарядку.

Пошел котик на торжок, (ходьба на месте)

Купил котик пирожок, (вытянуть обе руки направо, прижать к груди)

Пошел котик на улочку, (ходьба на месте)

Купил котик булочку. (вытянуть обе руки влево, прижать к груди)

Самому ли съесть, (ладошки к щекам, покачать головой)

Либо Бореньке снесть? (наклон вперед с вытянутыми перед собой руками)

Я и сам укушу, (круговые движения рукой по животу)

И Бореньке снесу. (руки в стороны)

**4.Дыхательная гимнастика.**

*Воспитатель:*

-Купил Котик пирожок, купил булочку и будет пить чай из такого самовара (показать)

Самовар- птица-жар!

Кран открывается- 1-вдох, поднять руки в стороны.

Чай наливается. 2-выдох, произносить «пф-ф-ф», руки опустить

*Темп- средний, повторить три раза.*

**5.Хотьба по дорожке здоровья.**

-ходьба по ребристой дорожке;

-ходьба по следам;

-прыжок через «лужу»;

-ходьба между деревьями;

-ходьба по канату приставными шагами;

-ходьба по «мостику»;

-пролезание под дугой;

-перешагивание из обруча в обруч;

-подойти к поляне, понюхать цветы.

По ровненькой дорожке

Ходили наши ножки,

Вот и наш дом,

Здесь мы живем.

*(дети возвращаются в спальную комнату)*

**6.Одевание с помощью взрослых.**

**7.Умывание.**