**«Солнечный лучик»**

1. Доброе утро, доброе утро!

Доброе утро я вам говорю!

Доброе утро, доброе утро,

Доброе утро я всем вам дарю!

2. ***Гимнастика для глаз «Солнышко».***

Солнышко, солнышко,

В небе свети!

Яркие лучики к нам протяни.

***Потянуться руками вверх.***

Руки мы вложим

В ладошки твои,

***Похлопать в ладоши.***

Нас покружи, оторви от земли

***Покружиться, подняв руки вверх.***

Солнечный лучик

Быстро скакал

И на плечо он

К ребятам упал.

***Вытянуть вперёд правую руку, медленно прикоснуться указательным пальцем к правому плечу. Проследить движение пальца глазами.***

Весело лучик песенку пел

Каждый себе на плечо посмотрел.

***Повторить то же самое с левой руки.***

Солнечный лучик быстро скакал

И на маленький носик

К ребятам попал.

Весело лучик песенку пел.

Каждый на носик себе посмотрел.

***Вытянуть руку вперёд и коснуться пальцем кончика носа. Проследить это движение взглядом.***

Хлопают радостно наши ладошки,

***Похлопать в ладоши.***

Быстро шагают резвые ножки.

***Ходьба на месте.***

Солнце скрылось ушло на покой.

***Закрыть глаза и положить руки под щёку.***

Мы ж на ковёр сядем тихо с тобой.

***Присесть на корточки.***

3.Спряталось солнышко, и пошёл дождик.

***Массаж спины.***

Дождик бегает по крыше – Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!

***Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать друг друга по спине.***

Дома, дома посидите – Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите – Бом! Бом! Бом!

***Постукивание пальчиками.***

Почитайте, поиграйте – Бом! Бом! Бом!

А уйду – тогда гуляйте.…Бом.…Бом.…Бом…

***Поглаживание ладошками.***

Дождик бегает по крыше – Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!

***Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж.***

4. Гимнастика для стоп для профилактики плоскостопия.

Из-за лесу, из-за гор едет дедушка Егор.

***Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.***

Сам на лошадке,

***Ходьба на пятках, руки за головой.***

Жена на коровке,

***Ходьба на носках руки за головой.***

Дети на телятках,

***Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.***

Внуки на козлятках.

***Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны.***

Гоп, гоп, гоп!

***Подниматься на носки и опускаться на всю стопу.***

Приехали!

***Присесть.***

5. Приехали на полянку, сколько на ней цветов!

***Дыхательное упражнение «Цветок».***

***Зажмурившись, делать носом спокойный продолжительный вдох – задержка дыхания, - на продолжительном выдохе тихо произнести «А – а-а-х!»***

6. А за лугом лес.

Массаж лица (по китайской медицине).

Тёплый ветер гладит лица,

Лес шумит густой листвой.

***Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза.***

Дуб нам хочет поклониться,

Клён кивает головой.

***От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб,*** ***проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза.***

А кудрявая берёзка

Провожает всех ребят.

***Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой рук, совершая*** ***вращательные движения, - 8 раз.***

До свиданья лес зелёный,

Мы уходим в детский сад.

***Поглаживание лица ладонями сверху вниз – 4 раза.***

7. В лапку шмель берёт смычок –

Заиграла скрипка.

Пляшет с мухой червячок

На травинке гибкой.

8. Чтение стихов.

9. Песня.