**Солнышко ясное, нарядись!**

**1.** **Солнышко ясное, нарядись!**

 Солнышко красное покажись!

 Платье алое надень,

 Подари нам ясный день!

**2**. Солнце утром рано встало,

 Всех детишек приласкало.

Дети скрещивают ладошки, широко раздвигают пальцы, образуя «солнышко с лучами».

Упражнение хатха-йоги «Солнечная поза»: встать прямо. Ноги на ширине плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях). Солнышко уже высоко, Вы тянетесь навстречу тёплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце. Остальные оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра.

**3.**Разбудило солнышко всех ребят. Встали они с кроваток и побежали со всеми здороваться.

***Пальчиковая гимнастика «Здравствуй!»***

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю –

Всех я вас приветствую! (Т.Сикачёва)

***Пальцы правой руки по очереди «здороваются» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.***

**4**. А теперь умоемся.

 Моем шею, моем уши

***Ладонями тереть шею и уши.***

 Вытираем их посуше.

***Имитировать растирание полотенцем.***

 Чистота всего дороже

***Грозить пальцем.***

 Мы и зубы чистим тоже

***Имитировать движениями чистку зубов вправо-влево.***

 Порошком, порошком.

***Сложить пальцы в щепоть и «посыпать» правой рукой, затем – левой.***

 Раз, два, три!

***Три хлопка в ладоши.***

 Зубы щёткой чище три.

***Имитировать движениями чистку зубов в направлении сверху-вниз.***

**5**. Как у наших у зверят

***Хлопки в ладоши.***

 Лапки весело стучат:

 Топ-топ-топ-топ-топ-топ.

***Топают ногами.***

 А устали ножки, хлопают ладошки:

 Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп-хлоп-хлоп.

***Хлопают в ладоши.***

 А потом вприсядочку.

***Приседания.***

 Пляшут звери рядышком.

***Прыжки на месте.***

 А как пустятся бежать –

***Бег на месте.***

 Никому их не догнать.

**6**.Балалайку Ваня взял

 Весело играет.

 Весь кружок наш заплясал

 Дружно приседают.

 Ля-ля-ля-ля-ля-ля.

**7**. Тяжела дорожка

 От печки до порожка

 От порога до стола

 Тоже очень тяжела!

 Топ – топ-топ-топ-топ-топ!

 Покачнулся – шлёп!

**8.** Песня.