**«Ты мой друг, и я твой друг – Встанем все в большущий круг»**

**1**. Рано утром я встаю,

 Бога я благодарю,

 Солнцу, ветру улыбаюсь

 И при этом, не стесняясь,

 Слово «здравствуй» говорю,

 С кем встречаюсь поутру.

 Всем здоровья я желаю,

 Никого не обижаю.

 Хватит места на земле

 Людям всем, животным, мне.

 Чтоб земля моя цвела,

 Я желаю всем добра.

**2.** Рано утром все проснулись,

 Хорошенько потянулись.

 Спинки дружно все прогнули –

 Вот и мышцы отдохнули.

 Нашей матушке-землице

 В пояс надо поклониться.

 Повернулись вправо, влево –

 Стало гибким наше тело.

 Поднимаемся все выше -

 Выше дома, крыши выше.

 Руки к солнцу потянули,

 Опустили и встряхнули.

 Носом воздух мы вдыхаем

 И на месте пошагаем.

 И, как мишка косолапый,

 Широко расставив лапы,

 Мы пойдем, ребята, в лес.

 Там в лесу полно чудес.

 Грибы будем собирать

 И в корзинку отправлять.

 Подберезовик- берем,

 Опенок ложный - обойдем.

 В красной шапке, красавец,

 Полезай скорей в ларец!

 Мухомор - не надо брать,

 Лучше дальше нам шагать.

 В лесу зайца увидали,

 Вместе с зайкой поскакали

 Прыг-скок, прыг-скок.

 Пойдем с пятки на носок.

 Не шумите, тише, тише,

 Мелким шагом, будто мыши.

 Под кустами пробежали,

 На полянку мы попали.

 И, как бабочки, попляшем,

 Плавно ручками помашем.

 Мы размялись хорошо,

 Завтра повторим еще.

 Ты мой друг, и я твой друг –

 Встанем все в большущий круг,

 Всем здоровья пожелаем

 И как солдаты пошагаем.

**3.** *Комплекс физических упражнений для профилакти­ки заболеваний органов дыхания. Данные упражнения способствуют укреплению органов дыхания, формиро­ванию у детей правильного, носового, дыхания, а также диафрагмального. Для проведения упражнений нужно вырезать из бумаги по одному цветку для каждого ре­бенка.*

Раз, два, три, четыре, пять –

Вместе мы пойдем гулять.

На опушке возле ели

На пенечек дети сели.

***(Дети выполняют ходьбу по кругу, затем садятся на кор­точки.)***

Посидели, отдохнули,

Ручки к солнцу потянули.

Опустили их опять,

Можно ими помахать.

 ***(Дети поднимаются на носочках, потягиваются, опуска­ют руки, делают махи. Дыхание при этом - свободное носовое.***

Снова к солнцу потянулись

 И друг другу улыбнулись.

Хорошо нам здесь гулять,

Чистым воздухом дышать.

Вы букашек не спугните,

Тихо носиком дышите.

Раз, два, три, четыре, пять –

Дети учатся дышать.

Пробежали вокруг ели,

А потом на травку сели.

Поваляемся немножко,

Полежим, как Мурка-кошка.

 ***(Лежа на коврике, дети принимают позу расслабления.)***

Хорошо нам так лежать

И животиком дышать.

Вдох - животик надуваем,

Выдох - к спинке прижимаем.

***(Дети выполняют диафрагмальное дыхание.)***

Надоело нам лежать,

Надо зайчиком скакать.

Прыг-скок, прыг-скок,

Шагом с пятки на носок.

***(Дети прыгают, как зайчики, а потом идут шагом с пятки на носок.)***

Ножки выше - топ, топ, топ.

И в ладоши - хлоп, хлоп, хлоп.

Наши дети порезвились,

Лесу низко поклонились.

*Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:*

На опушке возле леса

Детям очень интересно.

*Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:*

Друг за другом мы пойдем

И цветочки там найдем.

***(У каждого ребенка на ладошке лежит «цветок». Дети делают носом вдох и сдувают его.)***

Аромат цветов вдыхаем,

А потом цветок сдуваем.

*Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:*

Медом пахнет.

*Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:*

Пахнет мятой.

Но домой пора ребятам!

***(Дети становятся в круг и берутся за руки. Руки в сторо­ны - круг большой - вдох; руки к грудной клетке - круг маленький - выдох.)***

Быстро за руки возьмемся

И в кольцо одно сольемся.

Руки ближе - малый круг:

**4.** *Точечный массаж для профилактики простудных за­болеваний.*

Зная средство от простуды,

Мы здоровыми все будем.

Есть волшебные точки у нас –

Нажимай их каждый раз.

Точку красную найдем,

Пальчик кругом поведем.

Отдохнули, поворот –

Пальчик движется вперед.

Точку красную оставим,

Пальчик к синенькой приставим.

Чтобы носик наш дышал,

Насморк деткам не мешал.

Покрутили точку эту,

Передали эстафетy.

Точки желтые находим

И опять по кругу водим.

Стоп, пойдем теперь вперед.

Кто быстрей точку найдет?

Точка зеленая на грудке у нас,

Находим все дружно ее мы сейчас.

 Пальчиком водим по кругу мы снова –

Из сада домой пойдут дети здоровы.

**Точки•**

1 - красная точка;

2 - две синие точки;

 3 - две желтые точки;

4 - зеленая точка.



**5**. Чтение стихов.