**«Утро в деревне»**

**1**. Солнце яркое встаёт

Лучики свои нам шлёт.

Руки к солнцу мы протянем,

- Здравствуй, солнышко мы скажем!

Ребята, давайте поздороваемся друг с другом как птички носиками,

Как рыбки бочок об бочок, как зайчики хвостиками.

Посмотрим, друг другу в глаза и улыбнёмся.

**2**. Жара! Какое солнце,

Ах, какое солнце, ах, солнце!

Двенадцать поросят

У самого колодца

В густой грязи лежат.

***Поросята (дети) бегут по кругу, высоко поднимая колени, руки согнуты в локтях и слегка прижаты к груди, кисти свободно опущены вниз.***

Проходит мимо аист,

Ах, аист, ах, аист!

***Дети идут змейкой.***

И важно говорит:

« Ай – яй! Какая гадость!

У вас ужасный вид!»

***Грозят пальцем.***

Из лужи поросята,

Ах, поросята, ах, поросята.

Подняли пятачки:

***Поросята вертят «хвостиком».***

«Ты видишь плоховато,

Протри свои очки!»

***Дети «трут глаза» кулачками.***

«Известно нам не хуже,

Не хуже, не хуже,

Что чище, что грязней,

Но нас спасает лужа

От мух и от слепней». (М.Левашов)

***Дети поочерёдно выставляют ноги на пятку.***

**3**. Всех рано будит петушок!

Но случилась беда.

Заболел наш петушок, он под дождиком промок.

И теперь не может сам кукарекать по утрам.

Нужно Петю выручать, нужно доктора позвать.

Будем рано мы вставать, за него пока кричать:

«кукареку, кукареку, кукареку!» (А.Пассова).

***Зарядка для шеи «Петух».***

***Делать клевательные движения головой в горизонтальной плоскости в следующей последовательности – вперёд-назад, вправо-влево, вперёд-назад, влево-вправо. Подбородок движется параллельно полу***

**4**. А после гимнастики стал петушок горлышко прочищать.

***Дыхательное упражнение «Петух» (по Б.Толкачёву)***

***И.п. встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь. На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх; задержать дыхание, а затем хлопать руками по бёдрам, произнося на выдохе «ку-ка-ре-ку!».***

Петя, Петя-Петушок

Целый день учил стишок,

А запомнил лишь строку

Лишь одну – Ку-ка-ре-ку!» (В.Данько)

**5**. Посмотрели на зарядку и тоже стали делать зарядку.

А уточки, а уточки

Всё топают по улочке,

Идут себе вразвалочку

И крякают считалочку.

***Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Утка и кот».***

Утка крякает, зовёт

Всех утят с собою, ***Поглаживать шею ладонями сверху вниз.***

А за ними кот идёт,

Словно к водопою. ***Указательными пальцами растирать крылья носа.***

У кота хитрющий вид,

Их поймать мечтает! ***Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам.***

Не смотри ты на утят –

Не умеешь плавать! ***Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.***

(Е.Карельская, М.Картушина).

**6**. Массаж пальцев «Гусь»

Где ладошка? Тут? Тут!

***Показывают правую ладошку.***

На ладошке пруд?

Пруд! Гладят левой ладонью правую.

Палец большой – это гусь молодой,

***Поочерёдно массируют каждый палец***.

Указательный – поймал,

Средний – гуся ощипал,

Безымянный – суп варил,

А мизинец – печь топил.

Полетел гусь в рот, а оттуда в живот.

***Машут кистями, двумя ладонями,***

***прикасаются ко рту, потом к животу.***

Вот!

***Вытягивают ладошки вперёд.***

(Кумыкская нар. песня, пер. Н.Гребнева.)

**7**. Песня по выбору детей.