Солнце спит уже давно,

Смотрит к нам оно в окно.

Хорошо вам отдыхать,

Но пора еже вставать.

**«Потягивание»**

(*лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища - потянуться, вытягивая позвоночник)*

Тихо-тихо колокольчик позвени,

Всех мальчишек и девчонок разбуди.

Все проснулись, потянулись

И друг другу улыбнулись. (3-4 раза)

**«Мы шагаем по дорожке»**

*(лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища – поочерёдно подтягивать ноги к груди, обхватив их руками)*

Снег растаял, всюду лужи –

Выше ноги поднимай.

Ноги нам мочить не нужно,

По дорожке ты шагай! (3 раза)

**«Нарисуй радугу»**

(*лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища – поочерёдно поднимание прямых ног и в воздухе рисовать полукруг-радугу).*

Что за чудо-красота,

Расписные ворота!

В небе радуга повисла,

Как цветное коромысло! (4 раза)

**«Гром»**

*(лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища – подтягивание согнутых ног к груди)*

По дорожкам пыль летит,

Гром грохочет, гром гремит!

Спрячемся от грома,

Громкого такого! (4-5 раз)

**«Кораблики»**

(лежа на животе, руки под подбородком – приподняться, прогнуть спину, покачаться)

В голубенькой рубашке

Бежит по дну овражка

Весёлый ручеёк.

Запустим мы кораблики,

Бумажные кораблики,

И путь их так далёк. (4 раза)

**В зависимости ото дня недели далее проводится массаж рук, лица, головы, живота, ног.**

**Массаж рук (по понедельникам)**

**«Дождик моет руки»**

*Поза по-турецки. Выполнять движения, как при мытье рук. Потереть ладонь о ладонь пока они не нагреются, круговыми движениями поглаживать и растирать внешнюю сторону кисти, постепенно переходя на предплечье и плечи.*

Дождь поймали мы в ладошки,

Дождь согреем мы немножко.

Разотрём им пальцы, руки:

Дождь весенний – просто супер!

Наши пальцы веселит,

Укрепляет и бодрит! (1 мин.)

**«Весёлая гимнастика»**

*Прижать поочерёдно кончики пальцев к их основаниям внутри ладоней, Сначала тянется мизинец, а за ним постепенно остальные. Последним сгибается указательный палец. Поочерёдно прогнуть пальцы к тыльной стороне ладони. (30 сек.)*

**Массаж лица (по вторникам)**

**«Слепи красивое лицо»**

*Поглаживать лоб, щёки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивать по коже, чтобы она была упругой.*

*С усилием, надавливая, рисовать желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепить густые брови от переносицы к вискам. Мягко и нежно лепить глаза, надавливая на их уголки и расчёсывая длинные пушистые реснички. Надавливать на крылья носа, вести пальчики от переносицы к носовым пазухам, подёргивать себя за нос и представлять, какой у тебя красивый нос.*

У весны красы попросим

Для себя, для всех ребят.

Лепим лоб, глаза и носик,

Щёки пусть огнём горят! (30 сек.)

**Массаж головы (по средам)**

**«Слушаем весну»**

*Растирать уши ладонями снизу вверх и сверху вниз. Пальцами растирать каждое ухо, поднимаясь от мочки по закрутке уха внутрь.*

Говорите все потише!

Я хочу весну услышать,

Как идёт тропинкой снежной,

Как смеётся звонко, нежно.

Снег растает сразу вдруг,

Зацветут сады вокруг! (10 сек.)

**«Догонялки»**

*Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегать» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.*

Мы друг друга догоняем,

В догонялки мы играем,

1-2-3-4-5,

Очень любим мы играть! (10 сек.)

**Массаж живота (по четвергам)**

**«Туча ходит по кругу»**

*Медленно и нежно подушечками пальцев обвести вокруг пупка. Положить ладонь на пупок и медленно, ласково делать круг, постепенно расширяя его.*

Туча по небу плывёт,

Скоро сильный дождь пойдёт.

Дождь весной для всех отрада,

Все дождю, конечно, рады! (3-4 раза)

**«Дождик»**

*Помассировать брюшную полость, как бы перетирая её в руках или перехватывая и заминая.*

На дворе переполох-

С неба сыплется горох.

Это же дождинки-

Тучкины слезинки. (10 сек.)

**«Греемся на солнышке»**

*Нежно медленно поглаживать живот.*

Дождь прошёл, и сразу солнце

Заглянуло к нам в оконце,

В лужах ярко засияло,

Снова весело нам стало. (10 сек.)

**Массаж ног (по пятницам)**

**«Сапожки**»

*Растирающими движениями помассировать стопу, пятку, пальцы, подъём, щиколотки, голень. Прощупывающими, растирающими движениями помассировать колени.*

Тёплый дождик кап да кап,

Все залил дорожки.

Всё равно пойдём гулять,

Надевай сапожки. (30 сек.)

**Всем желаю закаляться,**

**Не болеть и не хворать,**

**Солнцу, небу улыбаться,**

**Физкультурниками стать!**