**Тема:**Утренняя зарядка «Солнышко лучистое…»

**Цели:**

Перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности; способствовать усилению  всех физиологических процессов— дыханию, кровообращению, обмену веществ, улучшению питания всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности.

  С помощью двигательной активности приводить в деятельное состояние различные анализаторы.  Активизировать сердечно-сосудистую, дыхательную системы, растормаживать нервную систему, создавать условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

Повышая жизненный тонус организма,  создавать благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влиять на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

**Оборудование:** аудиозапись утренней зарядки «Солышко лучистое…»

**Ход занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| Эй, Лежебоки, ну ка вставайте! На зарядку выбегайте! Хорошенько потянулись, наконец-то вы проснулись!      Начинаем! Все готовы? Отвечаем - все готовы! отвечаем, все здоровы?!Отвечаем -все здоровы! Становитесь по порядку, на веселую зарядку.  |  ( потягивание, дыхательное упр.)  |
| Приготовились, начнем и все вместе подпоёмСолнышко лучистое, любит скакать,                                    С облачка на облачко перелетать! Вот так:                   Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре, пять. Еще раз! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре, пять!  |  (Исходное положение: Руки на поясе, ноги на ширине плеч, повороты головой влево и вправо, вперед и назад)  |
| Все разрабатываем руки! Нету места больше скуки!       Все разрабатываем плечи чтоб походу было легче! Все разрабатываем ноги, чтоб не уставать в дороге.          Все разрабатываем шею, что бы пелось веселее. Солнышко лучистое любит скакать,  с облачка на облачко перелетать. Все вместе!  Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, пять! Еще раз! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, пять!  | (Руки в стороны и вверх с добавлением шага на месте)  |
| Так, приготовились, сей момент, очень важный элемент, Надо пополам согнуться и руками земли коснуться!                   Ну-ка, ноги не сгибать! Раз, два, три, четыре, пять! Молодцы! Все постарались, разогнулись, отдышались. Солнышко лучистое любит скакать,                                                С облачка на облачко перелетать! вот так вот Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре Раз, два, три, четыре, пять. Еще раз! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре, пять!  | (Наклоны туловища вперед с касанием пальцев пола) |
| Прыгают, скачут все на свете, даже зайцы и медведи.                    А жирафы и слоны скачут прямо до луны. Кошки, белки, утки, свинки, все на утренней разминке. Всем прибавилось настроенья от такого пробужденья. Солнышко лучистое, любит скакать, С облачка на облачко перелетать! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре Раз, два, три, четыре, пять! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре, пять!  | (Прыжки на месте)  |
| С чувством полного удволетворенья в заключенье упражненья,           Встали тихо на носочки, тянем руки что есть мочи!                                   Прям до неба дотянись выдыхаем, руки в низ! Поздравляем, все в порядке, молодцы! конец зарядки! Солнышко лучистое, любит скакать, С облачка на облачко перелетать! все вместе! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре Раз, два, три, четыре, пять! Еще раз! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре, пять!  | (На носках, руки вверх)        |