*.*

***Физкультурное развлечение с элементами психогимнастики***

***«На полянке»***

*Звучит музыка со звуками леса. «Жил-был Зелёный лес. Это был не просто Зелёный лес, а поющий лес. Берёзы там пели нежные песни берёз, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые. Отравимся в лес на прогулку».*

*Ходьба с заданиями:*

*«Идем по тропинке» - руки на плечи , приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз, продолжаем ходьбу*

*«Кочки» - перепрыгиваем «кочки», продолжаем ходьбу.*

*Бег широким и мелким шагом в чередовании с обычной ходьбой (2 р.)*

*- Мы вышли на чудесную солнечную полянку и, если прислушаться и посмотреть вокруг, то можно заметить, что мы здесь не одни.*

***Общеразвивающие упражнения.***

1. *Бабочка – красавица*

*Всем цветочкам нравится.*

*И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.*

*1 – наклон головы к правому плечу, одновременно плавное поднятие рук. 2 – и.п. 3 – наклон головы к левому плечу, одновременно плавное поднятие рук. 4 – и.п.*

1. *Божья коровка, алая спинка,*

*Уцепилась ловко коровка за травинку,*

*Вверх неспешным ходом*

*Ползёт по стебельку*

*К пахнущему мёдом*

*Яркому цветку.*

*И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.*

*1-2 – поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтем правой руки. 3-4 – поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтём левой руки.*

1. *Муравьишка в чаще*

*Дуб тяжелый тащит.*

*Эй, товарищи-друзья,*

*Выручайте муравья.*

*И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки впереди, опущены и сжаты в кулаки. 1 – наклон вперед, 2 – выпрямиться, руки поднять к правому плечу, 3 – наклон вперед, 4 – выпрямиться, руки поднять к левому плечу.*

*4. Жук упал и встать не может,*

*Ждёт он, кто ему поможет.*

*И.п.: лежа на спине, руки в стороны.*

*1-4 –попеременное сгибание и разгибание рук. 5-8 – попеременное сгибание и разгибание ног.*

1. *Поднимайте плечики,*

*Прыгайте кузнечики.*

*И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.*

*1-10 – подскоки на двух ногах.*

***Упражнение на восстановление дыхания «Посмотрим по сторонам».***

*И.п.: о.с.*

*1 – поворот вправо, правую руку вправо (вдох),*

*2 – и.п. (выдох),*

*3 – поворот влево, левую руку влево (вдох),*

*4 – и.п. (выдох).*

***Подвижная игра «Пчёлы и ласточки».***

*(дети – пчелы, родители – ласточки)*

*Дети-пчёлы летают и поют:*

*Пчёлки летают, медок собирают.*

*«Ласточка» сидит в гнезде, по окончании пения говорит:  «Ласточка встанет, пчёлку поймает!» затем вылетает из гнезда и ловит пчёлу.*

***Игра на внимание «Пчела».***

*Пчёлы летят                                 Медленно взмахивают кистями рук.*

*И жужжат, жужжат. Вращать указ.пальцами*

*Летели, летели, Быстро вращать кистями*

*Ребятам на нос сели.            Показыв.на нос*

*Пчёлка*

*Ж-ж-ж… «На щёки, на уши, на колени…»*

*Мы поиграли, а теперь отдохнём.*

***Релаксация «Волшебный сон».***

*Нужно лечь на коврик и закрыть глаза, слушать внимательно.*

*Спокойно  отдыхай.*

*Внимание наступает «Волшебный сон».*

*Реснички опускаются…*

*Глазки закрываются…*

*Мы спокойно отдыхаем (2р.)*

*Сном волшебным засыпаем.*

*Дышится ровно, глубоко, легко.*

*Наши руки отдыхают…*

*Ноги тоже отдыхают…*

*Отдыхают засыпают (2р.)*

*Шея не напряжена*

*И расслаблена…*

*Губы чуть приоткрываются,*

*Все чудесно расслабляются (2р.)*

*Дышится ровно… глубоко … легко…*

*Пауза*

*Мы спокойно отдыхали,*

*Сном волшебным засыпали.*

*Хорошо нам отдыхать!*

*Но пора уже вставать!*

*Крепче кулачки сжимаем,*

*Их повыше поднимаем.*

*Потянуться! Улыбнуться!*

*Открыть глаза и встать.*

Здоровье в порядке? – Спасибо зарядке!!!