



<p>дрожать, изображая, что холодно, 3,4- затем раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться.</p> <p>Г) И.п.- сидя в постели, ноги скрестно Выполнение: 1,2 - растирать ладони до появления тепла. 3,4 - умыть лицо тёплыми руками.</p>	<p>10 сек. Произносить звук «а»</p>	<p>Хоть и начали дрожать</p> <p>Пальчики хотят проснуться Чтоб в водичку окунуться</p> <p>А теперь лицо умоем Глазки широко раскроем</p>
<p><b>Массаж спины «Дождик»</b></p>		<p><i>Дети встают с кровати, снимают маечки</i></p>
<p>И.п. –Стоя друг за другом «паровозиком», Выполнение: похлопывать друг друга ладошками по спинкам</p>	<p>5 сек. Произносить звук «у»</p>	<p>Вот готовы мы вставать, бегать, прыгать и играть! А сейчас ребятки встаньте возле кроваток и повернемся друг за другом «паровозиком» Муз.</p>
<p>Постукивать пальчиками по спинке</p>	<p>5 сек. Произносить звук «и»</p>	<p>Дождик бегают по крыше</p>
<p>Легко постукивать кулачками</p>	<p>5 сек. Произносить звук «о»</p>	<p>По весёлой звонкой крыше</p>
<p>Растирать рёбрами ладоней - «пилить»</p>	<p>5 сек. Произносить звук «в»</p>	<p>Дома, дети, посидите</p>
<p>Положить ладони на плечи ребёнка стоящего впереди, и</p>	<p>5 сек. Произносить звук</p>	<p>Никуда не выходите Посчитайте, поиграйте</p>

	разминать пальцами его плечи  Поглаживать спинку мягкими движениями ладоней	«М»	А уйду - тогда гуляйте.
3.	<b>Упражнения на дорожке здоровья</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба с высоким подъемом ног</li> <li>• Перескоки с ноги на ногу</li> <li>• Притопы</li> <li>• Притопы с кружением</li> </ul>		Резиновые массажные коврики, коврик с нашитыми пуговицами, ребристая доска, коврик, политый соевым раствором, коврик, внутри которого зашиты косточки от ягод и фруктов, коврик, впитывающий влагу
4.	<b>Перебежки из групповой комнаты в приемную</b>	4 раза по 20сек	Температура воздуха +19°C,+12°C <i>(По технологии Ю.Ф.Змановского)</i>
5.	<b>Полоскание</b> горла и ротовой полости настоем трав.		t воды +19°
6.	<b>Обширное умывание</b> -лицо; -руки до локтя.		T воды +18°