***"Просыпалочки"***

**1.** Все проснулись, потянулись,

Ручками подвигали, ножками подрыгали.

С боку на бок повернулись –

Окончательно проснулись!

Ладошками похлопали,

Ножками потопали.

По дороженьке пойдем,

До водички мы дойдем:

После умывания

Приступим к одеванию

**2.** Глазки открываются,

Детки просыпаются.

Мы потянемся слегка,

Мы помнем себе бока.

Поспали замечательно,

Проснулись окончательно.

Кулачками тук-тук,

Пяточками стук-стук.

Мы попрыгаем немножко

И пойдем к своей одежке.

  *Пальчиковые игры*

*помогут вашему малышу:
-Развить внимание и терпение
-Стимулировать фантазию, проявление творческих способностей
-Научиться управлять своим телом, чувствовать себя уверенно в системе "телесных координат",
что предотвратит возможность возникновения неврозов
-Ощутить радость взаимопонимания без слов.*

**Мальчик с пальчик**

1.Мальчик с пальчик

Где ты был?

*(Большой палец левой руки четыре раза сгибается).*

2.-Долго по лесу бродил!

*(Большой палец правой руки четыре раза сгибается*).

3.Встретил медведя

4.волка

5.зайку

6.ёжика в иголках.

*(Большой палец правой руки поочерёдно соприкасается с остальными).*

7.Встретил белочку

8.синичку

9.встретил лося

10.и лисичку.

*(Большой палец левой руки поочерёдно соприкасается с остальными*).

**ЁЖИК**

*Руки сложены в замок*

Ежик, ежик колкий

Покажи иголки  *(Поднимаем пальчики не расцепляя руки)*

Вот они! Вот они!

Ежик, ежик колкий,

Спрячь свои иголки! *(Пальчики опускаем)*

Маленький колючий еж,

До чего же ты хорош!

Вот свернулся еж в клубок *(пальцы рук сомкнуть в "замок")*

Потому что еж продрог *(сильно напрячь пальцы и кисти рук)*

Лучик ежика коснулся *(ослабить напряжение)*

Ежик к солнцу потянулся *(пальцы выпрямить, ладони сомкнуты, локти разведены в стороны)*

*Затем можно попросить детей самим сладко-сладко потянуться.*

*ОТГАДАЙ  ЗАГАДКИ,  А СЛОВА ВПИШИ  В  СООТВЕТСТВУЮЩИЕ  КЛЕТКИ.  ЕСЛИ  ПРАВИЛЬНО ОТГАДАЕШЬ, В ВЫДЕЛЕННЫХ  КЛЕТКАХ  ПРОЧТЁШЬ  НАЗВАНИЕ  ВИДА СПОРТА*



*1. Станут два братца на речке купаться, лодке на месте стоять не дают.
2. Под вражеским обстрелом стоят солдаты смело; если их собьют, они опять встают.
3. Два берёзовых коня по снегам  несут меня.
4. Ежедневно, встав с постели, поднимаю я …
5. И мяч, и шайбу клюшкой бей, а называюсь я …
6. Долго ходом шли коньковым  друг     за     дружкой     и    опять,   хвать    винтовки    –    и   стрелять.
7. Два железных коня у меня, по реке они возят меня.*

*8. Он в голубых просторах летает без мотора.*

**Салат из моркови с яблоком**

большое яблоко – 1 шт.

майонез – 4 ст. л.

изюм – 0,5 стакана

морковь среднего размера – 3 шт.

сахар – 1 ч. л.

\*Морковь очистить, натереть на крупной терке. Изюм промыть, залить кипятком, отставить на 10 мин. Затем воду слить, изюм обсушить.

\*Яблоко натереть на крупной терке. Соединить в миске морковь, яблоко и изюм.

\*Залить салат майонез, посыпать сахаром и перемешать. Переложить на блюдо и подать.

|  |
| --- |
| *Нарисуй весёлый мячик, который занимается спортом.* |