



## **"Растирание сухой варежкой"**

**Время проведения**-после гимнастики

пробуждения

**Внешний вид**- дети после сна

(в одних трусиках, босиком)

### **Подготовительный этап**

1. Дети берут подготовленные варежки, становятся друг за другом

### **Основной этап**

1. Дети надевают варежки и начинают растирать спину лёгкими круговыми движениями впереди стоящему. Растирание проводится снизу вверх.

2. Дети отдают варежку тому, кому растирали спину и приступают к самомассажу.

3. Сухой варежкой растирают руки, начиная с кистей до плечевого сустава( по 3 раза на каждую руку)

4. Растирают грудь круговыми движениями снизу вверх (живот, грудь, шею по 3 раза)

5. Сухой варежкой по очереди растирают правую и левую ноги. Растирание проводится от кончиков пальцев до верхней трети бедра по 3 раза по передней и задней поверхности с захватом боковых.

### **Заключительный этап**

1. Дети снимают варежки и бросают их в специальный мешок воспитателю.

**Примечание:** предусматривается однократное







БЛОКИ ДЬЕНЕША  
 для самых маленьких 2  
 (2-4 года)

**БЫЧОК**  
 А. Барто

Идет бычок, качается,  
 Вдыхает на ходу:  
 – Ох, доска кончается,  
 Сейчас я упаду!

**ЧЕРЕПАХА**  
 В. Бианки

**ЛЯГУШАТА**  
 А. Барто

Пять зеленых лягушат  
 В воду броситься спешат –  
 Испугались цапли!  
 А меня они смешат:  
 Я же этой цапли  
 Не боюсь ни капли!

**ЁЖ**  
 В. Золотер

– Что ж ты, Ёж, такой колерный?  
 – Это я на всякий случай:  
 Знаешь, кто мои соседи?  
 Лисы, волки и медведи!

