

Гимнастика пробуждения

после дневного сна



**«Веселая зарядка»**

Глазки открываются, реснички поднимаются.  
*(Легкий массаж лица.)*  
Дети просыпаются, друг другу улыбаются.  
*(Поворачивают голову вправо - влево.)*Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.  
*(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)*  
Что за чудная зарядка - как она нам помогает,  
Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.



«Мы проснулись»

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

На живот перевернемся, прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Немножко поедем на велосипеде.



**«Лесные приключения»**

Медвежата просыпаются

Медвежата, вы проснитесь –

На постели потянитесь

Тяни лапку, не ленись-

Лапку вверх и лапку вниз.

\



**«Лесные приключения»**

Под сосной, где много шишек,

Сладко спит малютка-мишка.

Мишка, глазки открывай,

День с зарядки начинай!

Сначала мишка потянулся,

Выгнул спинку и проснулся.



**«Прогулка в лес»**

Мы проснулись, потянулись.  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.  
И еще один разок,  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.



**«Поездка»**

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись, и обратно потянулись.  
Ножки мы подняли, на педали встали.  
Быстрей педали я кручу, и качу, качу, качу.  
Очутились на лугу.



**«Весёлый котёнок»**

А у нас котята спят. МУР - МУР, МУР - МУР!

Просыпаться не хотят. МУР - МУР, МУР-МУР!

Вот на спинку все легли. МУР - МУР, МУР - МУР!

Расшалились все они. МУР- МУР, МУР-МУР!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

МУР- МУР, МУР - МУР! .МУР – МУР - МУР !