

## Гимнастика после сна «Мы проснулись».

Звучит спокойная, тихая музыка.

*Чтоб скорее нам проснуться,  
Надо всем нам потянуться.  
С боку на бок повернуться,  
Пальчиками поиграем,  
Крепко кулачок сжимаем,  
Сильно, сильно раскрываем.*

А теперь, ребятки, пойдем гулять по дорожкам.

Дети выполняют соответствующие тексту движения.

*Зашагали наши ножки,  
Дружно, ровно по дорожке.  
К зайкиной избушке.  
Не спешите, дети, тише,*

Дорожка с пуговицами, красными мягкими кружочками.

*Поднимайте ноги выше.  
Здесь кругом пенечки,  
Корешки и кочки.  
Тот кто ноги поднимал  
Не споткнулся, не упал.*

Перешагивание через кубики, пирамидки, подушечки.

*Зашагали наши ножки  
Топ-топ-топ,  
Прямо по дорожке,  
Топ-топ-топ.  
Ну-ка, веселее,  
Топ-топ-топ.  
Вот как мы умеем –  
Топ-топ-топ.*

По дорожке с нашитыми пробками боковым шагом.

Ребристая дорожка.

Вот мы и пришли, ребята, к зайчику в гости. Залезайте к зайке в норку.  
(подлезание в воротики)

А теперь давайте с зайчиком поиграем. Он приготовил для нас разноцветные пушинки. Положите пушинку на ладошку и тихонько подуйте на нее (3-4 раза).

Ребята, послушайте, а что это журчит? (Это водичка нас к себе зовет).  
Надеваем все сандалии и идем в гости к водичке и зайчика с собой позовем.

*Знаем, знаем, да-да-да,  
Где ты прячешься, вода,  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться.*

Дети выполняют глубокое умывание. Растираются полотенцем и идут одеваться.