Гимнастика пробуждения после дневного сна:

**Зарядка выполняется лежа в постели**

**Медвежонок косолапый**

Спал в берлоге рядом с мамой

А когда весна наступит,

Медведица сына будит:

- Медвежонок, ты вставай

И зарядку выполняй!

(Дети лежат на боку, свернувшись калачиком)

С боку на бок повернись,

И на спинку ты ложись.

(Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину)

Глазки сонные протри

И головку подними.

(Кулачками протирают глазки, чуть – чуть запрокидывают голову назад, поднимая подбородок кверху)

Влево, вправо посмотри,

Лапки к солнышку тяни.

(Повороты головы в стороны, руки поднять вверх)

А теперь скорей садись

И вперед ты наклонись.

(Сели на кровати, наклонились, достали ступни ног руками)

Нужно лапки разминать,

 Чтобы  бегать и скакать.

(Разминаем подошвы и пальчики ног)

А теперь пора вставать,

Из берлоги вылезать!

(Встают, идут одеваться)

**Солнечные зайчики!**

Встало солнышко с утра

Детям тоже встать пора,

Ручки к солнышку потянем,

С лучиками поиграем

Вдруг сквозь наши пальчики

К нам прискачут зайчики

Солнечные, не простые,

Зато скачут как живые:

По лобику к височкам,

По носику, по щечкам

По плечикам, по шейке,

И даже по коленкам!

Ладошками мы хлопали

И зайчиков хватали, Но к солнышку лучистому

Зайчишки ускакали!