Игровая оздоровительная гимнастика после сна.

Цель: Пробудить детский организм от сна, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстрее перейти в бодрое состояние и хорошее настроение.

Материал: Грамзапись спокойной музыки, магнитофон, массажная дорожка, игрушка-Кошка.

Проснулись, мои хорошие, как спалось?

Потягушки, потягушки,

Поперек толстушки.

Роток говорушки

Руки - хватушки,

Ноги - ходушки. (воспитатель подходит к детям, поглаживает руки, спинки)

Посмотрите, кто к нам пришел?

Это Кошка.

Кошка: Здравствуйте!

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: Ребятишки, давайте мы сегодня будем котятками у мамы Кошки.

Сон прошел, и мы проснулись,

Улыбнулись, потянулись. (потягиваются лежа на спине)

Лапки друг о дружку трем (потирают одну руку о другую)

И в ладошки громко бьем. (хлопают)

А теперь поднимем ножки (поочередно поднимают ноги)

Как наша мама Кошка.

Левая и правая - мы котята бравые.

На животик повернулись (поворачиваются)

Снова дружно потянулись. (потягиваются)

Оторвали от подушки (поднимают и опускают голову)

Носик, голову и ушки.

На коленки резко встали-

Хвостиками помахали (двигают тазобедренными суставами влево, вправо)

Выгнули, прогнулись (выгибают и прогибают спину)

На бок повернулись.

Сели на кроватке, постучали пятки (стучат пятками друг о друга)

Сил набрались наши ножки

И пошли по дорожке. (дети встают и идут по массажной дорожке здоровья)

По дорожке не простой

По неровной, по колючей,

По шершавой-вот такой!

Мы проснулись, мы готовы

Петь, играть и бегать снова.

Дружно нам сказать не лень

Здравствуй день, веселый день!