**Комплексы бодрящей гимнастики после сна для младшего возраста.**

«Медвежонок косолапый»

 (зарядка выполняется лежа в постели)

|  |  |
| --- | --- |
| Медвежонок косолапый  Спал в берлоге рядом с мамой  А когда весна наступила,  Медведица сына будила:  - 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»

(Гимнастика после сна с элементами массажа

выполняется сидя на кровати, ноги по - турецки)

|  |  |
| --- | --- |
| Встало солнышко с утра | Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх. |
| Детям тоже встать пора! | Разводим руки в стороны. |
| Ручки к солнышку протянем,  С лучиками поиграем. | Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки. |
| Вдруг сквозь наши пальчики  К нам прискачут зайчики. | Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица. |
| Солнечные, не простые,  Зато скачут как живые: | Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх - ушки, пошевелим «ушками». |
| По лобику к височкам,  По носику, по щечкам  По плечикам, по шейке,  И даже по коленкам! | Легко постукиваем кончиками пальцев |
| Ладошками мы хлопали  И зайчиков хватали, | Хлопаем в ладошки,  Хватательные движения |
| Но к солнышку лучистому  Зайчишки ускакали! | Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем»,  вращаем кистями. |

«Мы проснулись»

(выполнять сидя на кровати, ноги по - турецки)

|  |  |
| --- | --- |
| Наконец - то мы проснулись, | Протирают глаза кулачками. |
| Сладко, сладко потянулись, | Потягиваются. |
| Чтобы сон ушел, зевнули, | Зевают. |
| Головой слегка тряхнули. | Покачивают головой из стороны в сторону. |
| Плечи поднимали, | Поднимают плечи. |
| Ручками махали, | Руки перед грудью, «ножницы». |
| Коленки сгибали, | Согнуть ноги в коленях. |
| К груди прижимали. | Обхватить руками ноги, прижать. |
| Носочками подвигали, | Носки на себя, от себя поочередно. |
| Ножками подрыгали. | Вытянуть ноги, потрясти ими. |
| Не хотим мы больше спать | Пальчиками или ладошками показать. |
| Будем весело играть | Хлопки в ладоши. |

Малыши - крепыши

(выполняется стоя около кроваток)

|  |  |
| --- | --- |
| Малыши - крепыши  вышли по - порядку. | Шагаем на месте |
| Малыши - крепыши  Делают зарядку. | Руки -  в стороны, сгибаем руки в локтях. |
| Руки вверх, руки вниз,  Дружно наклонились. | Поднимаем руки вверх, опускаем, наклон вниз, коснуться коленок. |
| Еще раз, еще раз,  Ровно распрямились. | Повторить, выпрямиться. |
| Влево, вправо поворот -  В стороны посмотрим. | Повороты в стороны. |
| Еще раз, еще раз,  В стороны посмотрим. | Повороты в стороны. |
| Вот так, вот так  Дружно мы шагаем! | Ходьба на месте. |
| Вот так, вот так  Дружно подрастаем! | Встать на носки, руки вверх, потянуться. |