***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!