Воспитатель звонит в колокольчик :

 Колокольчик ледяной,

 Он всегда везде со мной.

 «Просыпайся!»-говорит,

 «Закаляйся!»-всем велит.

Воспитатель:

1.А теперь я вас всех превращая в котят:

 На ковре котята спят

 Просыпайся не хотят

 Вот на спинку все легли

 Потянули как могли

 Повернулись на бочок

 А потом еще разок

 А потом еще разок

 Встали на колени

2.Мы –котята отправляемся купаться к озеру. Вдруг на встречу велосипедист.

Он медленно крутит педали своего велосипеда. А теперь он едет быстро ,

медленно, быстро.(Лежа на спине, руки за головой ,ноги приподнять. Ноги слегка подогнуть и выполнять вращательные движения.)

3.Дошли котята до чудесного сада, и решили помочь садовнику постричь

кустарники .(Лежа на спине ,руки за головой, ноги приподняты , выполняются перекрестные движения.)

4. Во время работы заметили цветок, дивной красоты -пион. Распускается бутон-руки перед грудью, ладошки сомкнуты в виде бутона .Превращаются

в пион – ладошки раскрываются в виде цветка. Понюхали пион (дыхательные упражнения).

5. Наконец дошли к озеру. В озере плавало много рыб. (Выпрямиться лежа на животе ,максимально приподняв руки и ноги, раскачиваться).

6.И так хорошо вокруг, что хочется всех обнять.(выполняется упражнения

2 раза).

7.А сейчас котята закрывают глазки и превращаются в ребят:

 Один ,два, три, четыре, пять,

 Нам пора вставать.

8.Бег босиком из спальни в группу.

9. Ходьба по ребристым дорожкам, закаливающие процедуры по

Горьковскому методу:

 Зашагали ножки ,топ, топ, топ!

 Прямо по дорожке топ, топ. топ!

 Ну-ка веселее топ. топ. топ!

 Вот как мы гуляем .топ. топ!

 Это наши ножки топ. топ. топ!

10.Завершается подъем гигиеническими процедурами:

 Кран откройся! Нос умойся!

 Мойтесь сразу оба глаза

 Мойтесь уши, мойся шея

 Мойся, мойся, обливайся!

 Грязь смывайся, грязь смывайся!