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!