**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. |