### Гимнастики после сна “Маленькая колдунья”.

Жила-была в маленькой пещере маленькая колдунья. (Просыпаемся и делаем из одеяла пещеру.)

Она жила одна, и ей было скучно. Тогда колдунья решила: “А приготовлю-ка я волшебное зелье, которое всех детей на земле усыпит. И пока они будут спать, я буду играть в их игрушки. Вот повеселюсь!” И однажды темной ночью колдунья собралась готовить колдовское усыпительное зелье.

Посмотрела, нет ли кого рядом, выбралась наружу. (Открываем один глазик, другой, высовываем голову.)

Сделала пещеру с помощью заклятья невидимой и отправилась за разным снадобьем. (Выбираемся из-под одеяла, расправляем его.)

“Темнота! Ничего не видно! Где же луна? Вот она! (Повороты головы вправо-влево, вверх-вниз.) Соберу-ка лунный свет, он в колдовстве очень нужен. (Тянемся вверх, встаем на цыпочки.) А теперь для зелья мне нужны травки. Эта травка для невидимости. Эта – для превращений. Эта – для того, чтобы летать. (Наклоны вперед. Берем травку, выпрямляемся, “кладем в карман”.) Без чего еще не сварить колдовской отвар? Без лягушек! На болото нужно идти.

Какая трясина! С кочки на кочку, чтобы не засосало. (Ходим “по кочкам”: это может быть скамеечка, на небольшом друг от друга расстоянии стулья, разложенные листки бумаги или пакеты.)

Где мои лягушечки? Сейчас поймаю! Ага! Еще одна! (Присев, прыгаем за лягушками, хлопая вытянутыми вперед руками.)

Ой, опять луна за тучку спряталась. Ничего где же лягушечки? Фу, все спрятались. И кочек болотных не видно. (Отжимание от пола. Если хватит сил, то упираемся только на пальцы ног и ладони, либо на носочки, колени и ладони. Простой вариант: лежа на животе, поднимаем переднюю часть туловища.)

Болото меня засасывает! Нужно выбираться! (Высоко тем ноги, махи ногами.) Теперь пора бежать домой, варить отварчик колдовской. Мимо болота, мимо луга, травами богатого. В кухню колдовскую”. (Бег.)

На пол упала и захохотала. (Лежа на спине, болтаем руками и ногами, “едем на велосипеде”, перекатываемся на спине, обхватив руками колени. Усложнить: подъемы в сидячее положение, держась руками за живот.)