**Гимнастика для котят (гимнастика пробуждения)**

Сон прошел, и мы проснулись, *Дети потягиваются,*

 Улыбнулись, потянулись, *лежа на спине.*

Лапки друг о дружку трем *потирают одну руку о*

 *другую.*

И в ладошки громко бьем. *Хлопают.*

А теперь поднимем ножки, *поочередно поднимаем*

Как у нашей мамы Кошки, *ноги.*

Левая и правая – мы котята бравые.

На животик повернулись, *переворачиваются на*

Снова дружно потянулись. *живот.*

Оторвали от подушки поднимают и опускают

Носик, голову и ушки, *голову.*

На колени резво встали *– двигают тазобедренными*

«Хвостиками» помахали*, суставами влево и вправо.*

Выгнулись, прогнулись, *Выгибают и прогибают*

 *спину.*

На бок повернулись, *поворачивают голову*

 *Вправо и влево.*

Сели на кроватке, *Сидя на кровати,*

Почесали пятки, *свешивают ноги,*

Постучали об пол немножко, *стучат пятками об пол.*

Набирайтесь силы, ножки!

Сил набрались наши ножки, *Ходят по дорожке*

Поскакали по дорожке, *здоровья.*

По дорожке не простой,