Комплекс оздоровительных мероприятий после сна

Пробуждение

*Воспит. звонит в хрустальный колокольчик:*

**Колокольчик ледяной,**

**Он всегда, вснгда, везде со мной.**

**«Просыпайтесь!» - говорит,**

**«Закаляйтесь!» - всем велит**

# Комплекс закаливающих упражнений

1. «Киски просыпаются» *(Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок).*

**На коврике котята спят,**

**Просыпаться не хотят.**

**Вот на спинку все легли,**

**Расшалились там они.**

**Хорошо нам отдыхать,**

**Но уже пора вставать.**

**Потянуться, улыбнуться,**

**Всем открыть глаза и встать.**

2 «Игры с одеялом» *(Дети прячутся под одеялом, и так 2-3 раза)*

**Вот идёт лохматый пёс,**

**А зовут его – Барбос!**

**Что за звери здесь шалят?**

**Переловит всех котят.**

3.«Легкий массаж» *(«Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь)*

4.Бег босиком из спальни в группу.

*Потянулись, быстро встали,*

*На носочках побежали…*

5. Ходьба по «дорожкам здоровья» (**1-я дорожка –обычная, 2-я дорожка – ребристая, 3-я дорожка – с пуговицами, 4-я дорожка – с камешками).**