**Комплекс «бодрящей» гимнастики**

Пробуждение после сна под музыку.

1. Упражнения в постели:  
              Стоит в поле теремок

Он ни низок, ни высок

(Поднимание рук вверх-вниз)

Кто - кто в теремочке живет

(Поворот головы вправо, влево)

Кто-кто в ни высоком живет

(Хлопки под согнутыми коленками)

В теремке зверюшки живут

(Поднимание ног по очередности )

Варят кашу, варят щи, вот какие молодцы

(Поглаживание живота круговыми движениями)

1. Ходьба по массажным дорожкам, ходьба по групповой комнате под музыку, танцевальными движениями.

 Обмывание рук до локтя, водой комнатной температуры.