**Комплекс оздоровительных мероприятий после сна**

Савельева Марина Анатольевна

**Пробуждение**

Воспитатель звонит в колокольчик:

Колокольчик ледяной,

Он всегда, везде со мной.

«Просыпайтесь!» - говорит,

«Закаляйтесь!» - всем велит.

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

На ковре котята спят,

Проспаться не хотят.

Вот на спинку все легли,

Расшалились тут они.

Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.

Потянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза и встать.

II **Игры под одеялом** (Дети прячутся под одеяло, и так 2-3 раза)

Вот идет лохматый пес,

А зовут его – Барбос!

Что за звери здесь шалят?

Переловит всех котят.

III **Бег босиком из спальни в группу**

Потянулись, быстро встали,

На носочках побежали…

IV **Ходьба по «Дорожкам здоровья»** (1-я дорожка – обычная, 2-я дорожка – ребристая, 3-я с плоскими пуговицами)

Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!

Топают ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Это наши ножки, топ, топ, топ!

V Завершается подъем гигиеническими процедурами

Кран, откройся! Нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь, уши, мойся шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся обливайся!

Грязь, смывайся, грязь, смывайся!!!