Комплекс бодрящей гимнастики после сна "Медвежонок косолапый" (средняя группа)

Зарядка выполняется лежа в постели

Медвежонок косолапый

Спал в берлоге рядом с мамой

А когда весна наступила,

Медведица сына будила:

- Медвежонок, ты вставай

И зарядку выполняй!

(Дети лежат на боку, свернувшись калачиком)

С боку на бок повернись,

И на спинку ты ложись.

(Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину)

Глазки сонные протри

И головку подними.

(Кулачками протирают глазки, чуть – чуть запрокидывают голову назад, поднимая подбородок кверху)

Влево, вправо посмотри,

Лапки к солнышку тяни.

(Повороты головы в стороны, руки поднять вверх)

А теперь скорей садись

И вперед ты наклонись.

(Сели на кровати, наклонились, достали ступни ног руками)

Нужно лапки разминать,

 Чтобы  бегать и скакать.

(Разминаем подошвы и пальчики ног)

А теперь пора вставать,

Из берлоги вылезать!

(Встают, идут одеваться)