Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Ромашка» города Буинска Буинского муниципального района Республики Татарстан».

**Комплек бодрящей гимнастики**

**после сна в младшей группе «В»**

**«Просыпайтесь Котята»**

**Воспитатель:**

**Мингазова Р.С.**

**2015 год**

Проводится в постели.

Воспитатель:

Добрый день, ребята!

Просыпайтесь ото сна.

Птичка села на окошко,

Во дворе мяучит кошка –

Разбудить решили нас.

Всё! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу с вами поиграть в прятки.

(Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)

Воспитатель:

Наши сонные ладошки (Дети ритмично сгибают и разгибают ручки)

Просыпались понемножку, пальцы на руках.

В прятки весело играли –

Пальцы в кулачок сжимали.

Вот так, вот так

Делаем зарядку.

Вот так, вот так

Мы играем в прятки!

Не хотят коленки спать, Сгибают и разгибают ноги в коленях.

Им давно пора вставать.

Мы коленки выставляли,

Быстро ножки выпрямляли.

Вот так, вот так

Делаем зарядку.

Вот так, вот так

Мы играем в прятки!

Наши носики проснулись, С шумом выдыхают воздух через губы, Сложенные трубочкой, произнося звук «у».

Мы друг другу улыбнулись!

Вот так, вот так

Делаем зарядку.

Вот так, вот так

Мы играем в прятки!

(Дети встают с кроватей. Выполняют упражнения.)

Воспитатель:

Пробежим мы по дорожке, чтобы разомнулись ножки.

Как в лесу растут грибочки, Опускают руки вниз.

Так и мы растём сейчас.

Дождик капает грибной

Прямо с крана, за стеной.

Значит, будем умываться –

Для здоровья закаляться!