КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 1

I. В кроватках

1. «*Потягушки».* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.
Потягивание, вернуться в и. п.

2. *«Горка»*. И п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.
Опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

3. *«Лодочка».* И.п.: лежа на животе, руки вверх.
Прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

4. *«Волна»*. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе.
Сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

II. Возле кроваток

5. *«Мячик»*. И.п.: о.с.
Прыжки на двух ногах.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 2

I. В кроватках

1. «*Потягушки».* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. «*В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).*
И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.
Вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

II.Возле кроваток

3. «*Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».*
И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.
Вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

4. «*Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».*
И.п.: о.с..Вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

5. *«Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди*).
И.п.: о.с.. руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох-присесть.

6. *«Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза*). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 3

I. В кроватках ***Кто спит в постели сладко?***

Давно пора вставать.
Спешите на зарядку,
Мы вас не будем ждать!
Носом глубоко дышите,
Спинки ровненько держите.

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
3. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
4. И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек), вернуться в и.п.
5. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на кровати, держать, и.п.
6. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута – вдох-выдох.

II. Возле кроваток

7. *«Хлопушка».* И.п.,- стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 4

I. В кроватках

1. И.п.: сидя, «по турецки». Смотреть вверх не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет,
С ним собрался я в полет.

2. И.п. тоже. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же в левую сторону.

Правое крыло отвел,
Посмотрел.
Левое крыло отвел,
Поглядел.

3. И.п. тоже. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу
И внимательно гляжу.

II. Возле кроваток

4. И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнить летательные движения.

Поднимаюсь ввысь, Лечу.
Возвращаться не хочу.

5. И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть (повторить 8-10 раз).

6. И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 минуты.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 5
«СНЕГОВИК»

I. В кроватках

Раз и два, раз и два Имитируют лепку снежков
Лепим мы снеговика.
Мы покатим снежный ком Поочередно проводят по шее справа и слева
Кувырком, кувырком. Проводят пальцами по щекам сверху вниз
Мы его слепили ловко, Растирают указательными пальцами крылья носа
Вместо носа есть морковка.
Вместо глазок – угольки, Прикладывают ладони ко лбу и «козырьком» и растирают
Ручки – веточки нашли. Трут ладонями друг о друга.
А на голову – ведро. Указательными и средними пальцами растирают точки перед ушами и за ними
Посмотрите, вот оно! Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой.

II.Возле кроваток

Сидя на стульчиках

* «*согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу*»: ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, го пятками; ноги вытянуть вперед и соединить,
* «*рисовать*» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

Каждое упражнение повторить шесть - восемь раз.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 6

I. В кроватках

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
2. *«Бревнышко».* И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.
3. *«Лодочка».* И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам- вдох, и.п. -выдох.
4. *«Шлагбаум».* И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.
5. «*Божья коровка».* И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

II.Возле кроваток

6. *Самомассаж головы* («помоем голову»).
   И.п. - сидя на стульчиках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 7

I. В кроватках

1. И. п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, подтянуться, руки вперёд, и.п.

2. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

3. И.п.: Сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

4. «*Пешеход*». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

II. Возле кроваток

5. «*Молоточки*». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
   И.п.: о.с., Руки на поясе, перекат с носков на пятки.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 8

I. В кроватках

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.

2. И. п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.

4. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются кровати - вдох.

5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

II.Возле кроваток

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

6. *«Запускаем двигатель».* И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить четыре-шесть раз.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 9

. I. В кроватках

1. Светит солнышко в окошке
Смотрит в нашу комнату
Мы захлопаем в ладоши
Очень рады солнышку.

Дети просыпаются, хлопают в ладоши

1. *Разбудили нос,*
Разбудили уши.
Разбудили рот
Разбудили глазки

Потираем, зеваем, открываем, закрываем глазки (3-4 раза)

II. Возле кроваток

2. *Разбудили руки*
Разбудили ноги
Ну, а чтоб совсем проснуться
Надо сильно потянуться
Руки вверх, руки вниз
Чтоб совсем ты не раскис

Рывки руками, махи ногами 3-4 раза

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 10

I. В кроватках

1. И.п.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел,
Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,
Не дадим ему присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок» и встать.

Зажужжал и закружился

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко,
Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел
И на потолок присел

II.Возле кроваток

8. Подняться на носки, смотреть вверх

На носочки мы привстали,
Но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно, Хлоп -хлоп-хлоп.

10. Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог,
«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж»

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 11
«КАПЛЯ»

I. В кроватках

1. И. п.: Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.

Капля первая упала – кап!

То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала – кап!

2. И.п.: то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,
Капельки «кап-кап» запели,
Намочились лица.

3. И.п.: то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги .

Мы их вытирали.

II. Возле кроваток

4. И.п.: о. с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведём
И все капельки стряхнём.

6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

От дождя убежим.

7. И.п.:о.с. Приседания.

Под кусточком посидим.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 12

I. В кроватках

1. «*Весёлые ручки*».
И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, 1-2 – поднять согнутые ручки, хлопнуть перед грудью, сказать «Хлоп» - 4 раза.

2. «*Весёлые ножки*».
И.п.: лёжа, поочерёдно поднимать 1-2 левую (правую) ногу, хлопнуть руками под коленями, сказать «Хлоп» - 4 раза.

3. «*Пальчики пляшут*».
И.п.: лёжа. руки вдоль туловища. Движения пальцев ног – 4 раза.

4. «*Нам весело*». И.п.: сидя. повороты головы вправо-влево – 4 раза.

5. Дыхательные упражнение «*Попьём чаю*».
И.п.: сидя, взять в руки «чашку» имитируя, что собираемся пить чай , носом «вдох», рот трубочкой, подуем на чай.

II. Возле кроваток

6. «У *меня спина прямая».*
И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед)*:*
Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь
(действия в соответствии с текстом).
Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два
(повороты туловища)!
Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу
(ходьба на месте).
Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два
(повороты туловища)!
Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать
(действия в соответствии с текстом),
Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина
(наклоны туловища)!
Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два
(повороты туловища)!

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 13
«ПОЛЕТ НА ЛУНУ»

I. В кроватках

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.

2. И. п.: лежа на спине «езда на велосипеде».

3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.

4. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

III. Возле кроваток

5. «*Запускаем двигатель*». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п. – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить : «Р-р-р-». Повт.4-6раз.

6. «*Летим на ракете*». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить : «у-у-у-у». Повтор - 4-6раз.

7. «*Надеваем шлем от скафандра*». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повтор – 4-6 раз.

8. «*Пересаживаемся в луноход*». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох- и.п.; выдох- полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повтор - 4-6р.

9. «*Лунатики*». И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повтор по три-четыре раза в каждую сторону.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 14

I. В кроватках

1. Осьминожка тянет ножки, (Полное расслабление)
2. Осьминожка поджала ножки (Небольшое напряжение)
3. Раскрылась осьминожка (Полное расслабление)
4. *А теперь мы – рыбки*
Поиграем плавничками,
Руки на плечах, медленные круговые движения плечами
5. *Проверим чешуйки,*
Круговые движения плечами
6. *Расправим плавнички*
Провести руками вдоль тела
7. *У рыбки хвостик играет.*
Медленные движения пальцами ног или поочередное поднимание
8. *Расправим верхний плавничок,*
Поиграем плавничком
Перевернуться на живот, «потряхивание» спинкой
9. *А теперь мы – звездочки,*
Лежа на спине,
10. *Раскрылись звездочки.*
Полное расслабление, руки раскинуты
11. *Поплаваем, как жучки - водомеры.*
Поелозить по кровати на животе вперед и назад
12. *Потянулись, встряхнулись,*
Вот и проснулось морское царство.

II. Возле кроваток

13. *«Морской конек*». И.п.: о.с. Прыжки подскоками.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»
V.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 15
«ЛИСА С ЛИСЯТАМИ»

I. В кроватках

Спит лисичка, детки спят,
*Хвостики у всех лежат… (*Полное расслабление)
Лисья семья проснулась,
Заиграла детвора:
Коготки повыпускали,
Небольшое напряжение пальцев, расслабление
Лапками помахали,
*Вот передние играют, (*Медленные взмахи руками)
Все, устали, отдыхают. **(**Полное расслабление)
Хорошо им отдыхать,
Задние хотят играть.
Тихо-тихо начинают,
Коготки все выпускают,
Шевелят пальцами ног, движения ступнями ног
Плавно, медленно, легонько
*Лапки кверху поднимают (*Спокойное поднимание ног)
Лапы кверху поднимают, лапами пинают –
Вот как задние играют.
Поочередное поднимание ног, круговые движения ногами
*Все, устали, отдыхают. (*Полное расслабление)
Надоело хвостику лежать,
Надо с ним нам поиграть:
На локти и колени встали,
Хвостом дружно помахали,
На локтях и коленях ритмичные движения влево – вправо
Головушкой покачали. (Кивки головой вперед)
Налила лисица молока, лакай дружнее, детвора.
Прогибание спины, имитация лакания молока
Легли лисята на живот,
Откинули лапки.
Легко лисятам, хорошо,
*Отдыхают цап-царапки. (*Полное расслабление на животе)
Лисята шерсткой потрясли,
Вздохнули и гулять пошли.
Общее потягивание

II. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 16
«КОШЕЧКИ»

I. В кроватках

1. *Кошечка проснулась,*
Легко потянулась,
Легкое потягивание

2. *Рас ла лапки, выпустила коготки*
Расслабление, напрячь пальцы,

3. *В к ек собралась,*
Вы ила коготки,
Небольшое напряжение

4. *И снова разлеглась.*
Полное расслабление

5. *Кошечка задними лапками*
Легонько пошевелила,
Пошевелить пальцами ног, стопами легко напрячься,

6. *Расслабила лапки.*
Расслабиться

7. *Кошечка замерла –*
Услышала мышку,
Общее напряжение

8. *И снова легла – вышла ошибка.*
Общее расслабление

9. *Кошечки, проверьте свои хвостики,*
Поиграйте, кошечки, хвостиком.
Повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо

10. *Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно.*
Прогибание спины с продвижением вперед

11. *Кошечка потянулась,*
Кошечка встряхнулась и пошла играть.
Общее потягивание

II. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 17
«ЧАСИКИ»

I. В кроватках

1. *Спят все, даже часики спят.*
Заведем часики: Тик-так – идут часики.
Движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается

2. *Тик -так – идут часики –*
Движения руками в стороны в медленном темнее с постепенным ускорением

3. *Остановились часики.*
Расслабление рук

4. *Тик -так – идут часики –*
Движения в стороны головой

5. *Остановились часики.*
Общее расслабление

6. *Тик-так – идут часики.*
Движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами)

7. *Остановились часики,*
Общее расслабление

8. *Тик-так – идут часики.*
Движения животом (кто как может)

9. *Остановились часики.*
Общее расслабление

10. *Отремонтируем часики: Чик-чик.*
Движения руками (имитация)

11. *Пошли часики и больше не останавливаются*
Дети встают

II. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 18
«ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»

I. В кроватках

1. *Сегодня мы – воздушные шарики.*
Надуваем шарики,
Вдох через нос

2. *Надулись пальчики рук,*
Медленное шевеление пальцами рук

3. *Выпустили воздух.*
Расслабление

4. *Надулись ручки –*
Медленные взмахи руками, небольшое напряжение

5. *Выпустили воздух.*
Расслабление

6. *Надулись пальчики ног –*
Медленное шевеление пальцами ног

7. *Выпустили воздух.*
Расслабление

8. *Надулись ножки –*
Медленное поднимание ног, небольшое напряжение

9. *Выпустили воздух.*
Расслабление

10. *Мы – воздушные шары,*
Мы катаемся с горы.
Перекатывание на спине влево – вправо

11. *Мы – воздушные шары,*
Мы катаемся с горы.
Перекатывание на животе влево – вправо

12. *Сильно-сильно надулись воздушные шарики –*
Общее напряжение

13. *Выпустили воздух.*
Общее расслабление

14. *Надулись немного шарики и покатились в группу*
Дети встают

II. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 19
«РЫБКА»

I. В кроватках

1. *Спят рыбки*
   Пошевелили тихонько
   Правым плавничком,
   Пошевелить пальцами правой руки, кистью, всей рукой
2. *Левым плавничком.*
   Пошевелить пальцами левой руки, кистью, всей рукой
3. *Отдыхают плавнички.*
   Расслабление
4. *Поиграем плавничком на спинке.*
   Лежа на животе, движения спиной влево – вправо
5. *Поиграем хвостиком*
   (кончик хвоста, весь хвостик)
   Пошевелить пальцами ног, ступней, всей ногой
   Общее поглаживание
6. *Потянемся –*
   Потягивание
7. *Проснулись рыбки.*
   Подъем

II. Возле кроваток

8. *Рыбки резвятся*. И.п.: о.с.
   Прыжки на двух ногах.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 20
«ОБЪЯВЛЯЕТСЯ ПОДЪЕМ»

I. В кроватках

1. *Объявляется подъем!*
   Сон закончился – встаем!
   Но не сразу.
   Сначала руки
   Проснулись, потянулись.
   Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед-вверх, согнутыми руками в стороны.
2. *Выпрямляются ножки,*
   Поплясали немножко.
   Движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.
3. *На живот перевернемся,*
   Прогнемся.
   Упражнение «Колечко»
4. *А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.*
   Упражнение «Мостик»
5. *Немножко поедем*
   На велосипеде. (Имитация движений велосипедиста)
6. *Голову приподнимаем,* (Приподнимают голову)
7. *Лежать больные не желаем*. (Встают)

II. Возле кроваток

8. *Мячик*. И.п.: о.с.
   Прыжки на двух ногах.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №24
имени Бориса Рукавицына
(дошкольные группы)

Гимнастика после дневного сна

Воспитатель:
Глинкина Оксана Сергеевна

Рыбинск