

Дневной сон необходим ребенку для физического и интеллектуального развития. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Необходима бодрящая **гимнастика**.

Мы проснулись, улынулись.

Посильнее потянулись.

Первый разик на спине,

А потом на животе.

На бочок перевернулись.

И ещё раз потянулись.

Ноги вверх мы поднимаем

И тихонько отпускаем.

А теперь мы с вами, дети,

Поедем на велосипеде

Подбородком грудь достанем.

К потолку глаза подняли-

Влево вправо посмотрели

На кроватку тихо сели.

Руки в стороны подняли

Крепко так себя обняли

Наклонились- потянулись

До носочков дотянулись

А теперь пришла пора

Дружно сесть нам детвора

Потрем ладошки, согреем их немножко,

(Потереть ладони одну о другую.)

И теплыми ладошками

Умоемся как кошки.

(Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз.)

Грабельки сгребают все плохие мысли

(Пальцами провести от середины лба к вискам)

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро

(Пальцами легко постукивать по щекам).

Молодцы друзья! Теперь вы стали сильнее и здоровее. Спасибо вам!