

Гимнастика пробуждения после дневного сна

ЗАЙЦЫ

И.п. - дети стоят возле своих кроваток.
Скачут, скачут во лесочке - прыжки на месте,
Зайцы - серые клубочки. - руки возле груди, прыжки,
Прыг-скок, прыг-скок - прыжки вперед-назад,
Встал зайчонок на пенек
Всех построил по порядку, - стать прямо, руки опустить,
Стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте - шаги на месте,
Два! Руками мажут вместе. - махи руками «ножницы»,
Три! Присели, дружно встали, - приседание,
Все за ушком почесали - почесать за ухом,
На четыре потянулись - руки вверх, потянулись,
Пять! Прогнулись и нагнулись - прогнуться, наклон вперед,
Шесть! Все встали дружно в ряд, - идем к дорожке здоровья,
Зашагали, как отряд. - шагаем по дорожке.

