

The image features a large spiral-bound notebook with a white cover and a silver metal spiral binding. The notebook is open to a page with a scalloped top edge. On the left side of the notebook, there is a colorful illustration of two young children. A girl with blonde hair, wearing a blue shirt and blue pants, is holding a large red pencil and pointing it towards the text. Next to her is a boy with red hair, wearing a blue shirt and yellow pants, looking up at the girl. A blue backpack with a yellow strap is on the ground near their feet. In the top left corner of the notebook's page, there is a smiling sun with a face and a green vine with leaves. The background of the notebook page is light green. The text is written in a purple, stylized font.

Гимнастика
пробуждения
после дневного
сна

Комплексы бодрящей гимнастики после сна.

«Медвежонок косолапый»

(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 вверх.
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.

«Солнечные зайчики»

(гимнастика после сна с элементами массажа
выполняется сидя на кровати, ноги по – турецки)

Встало солнышко с утра	Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх.
Детям тоже встать пора!	Разводим руки в стороны.
Ручки к солнышку протянем, С лучиками поиграем.	Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки.
Вдруг сквозь наши пальчики К нам прискачут зайчики.	Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица.
Солнечные, не простые, Зато скачут как живые:	Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх - ушки, пошевелим «ушками».
По лобку к височкам, По носу, по щечкам По плечикам, по шейке, И даже по коленкам!	Легко постукиваем кончиками пальцев

Ладонками мы хлопали И зайчиков хватали,	Хлопаем в ладошки, Хватательные движения.
Но к солнышку лучистому Зайчишки ускакали!	Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями.

«Мы проснулись»

(выполнять сидя на кровати, ноги по - турецки)

Наконец – то мы проснулись,	Протирают глаза кулачками.
Сладко, сладко потянулись,	Потягиваются.
Чтобы сон ушел, зевнули,	Зевают.
Головой слегка трянули.	Покачивают головой из стороны в сторону.
Плечи поднимали,	Поднимают плечи.
Ручками махали,	Руки перед грудью, «ножницы».
Коленки сгибали,	Согнуть ноги в коленях.
К груди прижимали.	Обхватить руками ноги, прижать.
Носочками подвигали,	Носки на себя, от себя поочередно.
Ножками подрыгали.	Вытянуть ноги, потрясти ими.
Не хотим мы больше спать	Пальчиками или ладошками показать.
Будем весело играть	Хлопки в ладоши.

Мальши - крепыши

(выполняется стоя около кроваток)

Мальши – крепыши вышли по – порядку.	Шагаем на месте.
Мальши – крепыши Делают зарядку.	Руки - в стороны, сгибаем руки в локтях.
Руки вверх, руки вниз, Дружно наклонились.	Поднимаем руки вверх, опускаем, наклон вниз, коснуться коленок.
Еще раз, еще раз, Ровно распрямились.	Повторить, выпрямиться.
Влево, вправо поворот – В стороны посмотрим.	Повороты в стороны.
Еще раз, еще раз, В стороны посмотрим.	Повороты в стороны.
Вот так, вот так Дружно мы шагаем!	Ходьба на месте.
Вот так, вот так Дружно подрастаем!	Встать на носки, руки вверх, потянуться.