

Гимнастика пробуждения



Подготовила воспитатель:
Иванова И.А.

«Объявляется подъем!»

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.



Выпрямляются ножки, поплясали немножко.



На
живот

перевернемся, прогнемся.



А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.
Немножко поедem на велосипеде.



Голову приподнимаем, лежать больные не желаем.



Раз, два, три и точно в раз на коврик нужно нам попасть.
Этот коврик необычный, пуговичный, симпатичный.
Этот коврик очень важный. Он лечебный, он массажный.
Потопчитесь, походите и немножко пробегите.





Теперь по полу пойдём на носках, на пятках,



На внешней стороне стопы, а потом впрысжку!



Мы трусцою пробежим, потанцевать чуть-чуть хотим.
После легкого круженья фигуру сделаем на удивленье.

Грудную клетку поднимаем-опускаем,



Вдох и выдох выполняем.



Окончательно просыпаемся за дела принимаемся!