

Гимнастика пробуждения
после дневного сна -

"МЫ ПРОСНУЛИСЬ"

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)
 2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)
 3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)
 4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)
- Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

