**Комплекс традиционной бодрящей гимнастики**

Проводится в кроватях.

Звучит медленная песенка «Белые кораблики» В. Шаинский, Л. Яхнин.

**Воспитатель:** Просыпаемся ребята. Откинули одеяла.

-Поморгали глазками. У кого не проснулись? Давайте потрем глазки. У всех проснулись? (Да)

-А теперь потрем ушки, что б и они проснулись, все хорошо меня слышат? (Да)

-Потрясите ручками, что бы наши ручки проснулись. Проснулись ручки?(Да)

-А теперь потрясите ножки, что бы и ножки тоже проснулись. Проснулись ножки? (Да)

-А теперь потрясите и ручки и ножки.

А теперь ребятки что бы окончательно проснуться,

пойдемте, пройдем по «Дорожке здоровья»

«Дорожка здоровья»:

-ходьба по массажным коврикам;

-ходьба по ребристому коврику;

-ходьба по коврику с пуговицами:

-ходьба по скамейке, с вытянутыми руками;

-подлезание под дугу;

-прыжки через обручи.

Дети встают в круг.

**Воспитатель:** Ребятки! А давайте потанцуем!

Звучит песня «Хорошее настроение» Волшебники двора.

**Воспитатель:** Ребята, а теперь сделаем массаж!

Дети делают частые хлопки руками на

соответствующие слова.

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потерли руки,

А потом ладошкой  в лоб –

Хлоп-хлоп-хлоп.

Щечки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут, и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться!

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим,

Хлопаем, как можно выше.

**Воспитатель:** Ну что ребятки, все проснулись? А теперь пойдем обратно по дорожке здоровья одеваться!