

## Гімнастика пробудження

*«Метелики»*

*Я з метеликом дружжу*

*В зеленому лузі*

*Не боїться він мене*

*Сіда на картузик.*

*Лиш прийду я на лужок*

*Здалеку радіє*

*Мов ромашка у саду*

*Крильцями біліє.*

В.п. – лежачи на спині, руки розводять сторони і обіймають себе

В.п. – сидючи, повороти головою і нахала вперед

В.п. – встають біля ліжка, тупотять ногами

В.п.- стрибки, змахи рук «крильця».

В.п. – діти лежать у ліжку, махають руками до себе (гукають)

В.п. – сидючи на ліжку, повороти голови в сторони

В.п. – гладять руками щічки (вмиваються)

В.п. – сидючи на ліжку, згинання рук до плечей і в сторони

В.п. – встати біля ліжка, нахили тулуба вперед, руки на поясі

В.п. – махають руками і стрибають.