**Комплекс гимнастики пробуждения после дневного сна для детей второй младшей и средней групп «Мы проснулись»**

**Разминка в кроватях**

1. **«Разбудим глазки».**

 И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

 Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 сек.)

1. **«Потягушки».**

 И. п. - лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок».

 Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох.

 Вернуться в и. п. - выдох. (3 – 4 раза)

1. **«Разбудим ручки».**

 И. п. - лёжа на спине, руки вверху. Движения кистями вправо- влево. (10 с.)

1. **«Поймай комарика»**

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, руки через стороны, хлопок над собой. Вернуться в и.п.(4-6 раз)

**5.«Велосипед»**

И.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот, задом наперед.

1. **«Топотушки»**

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях; руки вдоль туловища.

Наши ножки: топ, топ (поднимать и опускать носки стоп, поочередно)

Наши ручки: хлоп, хлоп! (поочередно поднимать и опускать пальцы ладоней )

Ножки, ручки выпрямляем,

Отдыхаем, отдыхаем.

**Подвижные игры (в группе)**

1. **«Мы топаем ногами». (3 раза)**

 Дети встают в круг, руки на поясе. Педагог говорит:

 «Мы топаем ногами, качаем головой

 Мы руки поднимаем, мы руки опускаем

Мы наклоняемся вперед

И делаем на месте поворот».  *Дети выполняют движения согласно тексту.*

1. **«Зайка беленький сидит» (2раза)**

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит

Вот так, вот так *(движения кистями рук, поднятых к голове*)

Он ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть

Надо лапочки погреть!

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп (*Хлопки в ладоши*)

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять

Надо зайке поскакать

Скок-скок, скок-скок (*прыжки на двух ногах на месте*)

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал

Зайка тут же убежал(прыжок назад и присесть)

**Закаливающие процедуры**

1. Ходьба босиком по массажным коврикам.
2. Обширное умывание:

- Намочить обе ладошки и умыть лицо.

- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться.