

The image features a large spiral-bound notebook with a white cover and a silver metal spiral binding. The notebook is open to a page with a scalloped top edge. On the left side of the notebook, there is a colorful illustration of two children: a girl with red hair wearing a blue jacket and yellow pants, and a boy with blonde hair wearing a blue jacket and blue pants. The boy is holding a large red pencil and pointing it towards the text on the page. A blue backpack with a yellow strap is on the ground next to the children. In the top left corner of the notebook's page, there is a smiling sun with a face, and green leaves and a branch are visible in the top right corner. The background of the notebook page is light green.

**Гимнастика
пробуждения
после дневного
сна**



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 покосах.

Гимнастика после сна

А у нас котят (гимнастика в постели)

А у нас котят спят. Мур-мур, мур-мур!
Просыпаться не хотят.

Мур-мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине
и мурлыкают во сне.

Мур-мур, мур-мур! Мур-мур, мур-мур!
Вот на спинку все легли.

Мур-мур, мур-мур!

Расшалились все они.

Мур-мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд
всё мурлыкают, шалят.

Мур-мур, мур-мур! Мур-мур, мур-мур!

Дети ложатся
на кровати,

«свернувшись клубочком».

Поворачиваются на спину и
делают вращательные
движения руками и ногами



КОТ ДЫМОК

Я, согласно распорядку,
Утром делаю зарядку.
Подошёл наш кот Дымок
И на коврик рядом лёг.
Говорю ему:
- Дымок!
Повернись на правый бок,
Лапки вытяни вперёд,
А потом - наоборот,
Повернись на левый бок...
Молодец наш кот Дымок!
Упражненья так, как надо,
Выполнял все. И в награду
Получил на завтрак он
Свой любимый рацион.

