

Картотека гимнастики после сна для детей раннего возраста



Автор – составитель: воспитатель
I квалификационной категории
Кучинская К. В.

2020 – 2022 год.

Гимнастика после сна с детьми раннего возраста

Психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Именно поэтому представляю адаптированные, измененные в виде игры упражнения для бодрящей гимнастики.

Комплексы бодрящей гимнастики состояются один на две недели. В течение этого времени дети запоминают упражнения и без труда и с радостью их выполняют.

Движения, связанные каким – либо образом или сюжетом, увлекают детей, игровой образ подталкивает к выполнению подражательных движений. Частая смена видов двигательной деятельности с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, снимает сонливость, способствует хорошему пробуждению.

Цель: Стимулировать развитие двигательных функций после сна; расширять двигательный опыт; Приобщать к совместной деятельности; Учить преодолевать трудности; Развивать творчество в движении; Создать положительный психо–эмоциональный настрой после сна. Развивать понимание речи и активизировать словарь.

В гимнастике пробуждения может использоваться магнитофон с мелодичной музыкой.

Перспективный план гимнастики после сна для детей раннего возраста
на 2020 – 2022 уч. г.

СЕНТЯБРЬ – ОКТЯБРЬ

	Понедельник - пятница	Цель:
1 – 2 нед.	«Прятки»	Поднятие мышечного тонуса, создание хорошего настроения после сна, способствовать запоминанию стихотворной формы, действовать по тексту.
3 -4 нед.	«Медвежата в чаще жили»	Стимулировать развитие двигательных функций после сна, вызвать удовольствие от совместных действий, развивать умение повторять движения за взрослым.
1 – 2 нед.	«Веселый зоопарк»	Совершенствовать навыки отдельных движений рук, ног, туловища; создание эмоционально – положительного настроения после сна; активизировать речь.
3 -4 нед.	«Мы проснулись»	Учить преодолевать трудности; развивать воображение; доставить радость от совместных действий; развивать понимание речи и активизировать словарь.

НОЯБРЬ - ДЕКАБРЬ

	Понедельник - пятница	Цель:
1 – 2 нед.	«Мои игрушки»	Развивать координацию движений; умение подражать действиям взрослого, создать положительный эмоциональный настрой после сна.
3 -4 нед.	«Прятки»	Поднятие мышечного тонуса, стимулировать желание и готовность к совместной деятельности со взрослым; развивать умение действовать со сверстниками.
1 – 2 нед.	«Лесные приключения»	Развитие навыков элементарных движений в горизонтальном положении; стимулировать развитие памяти и внимания; активизировать речь.
3 -4 нед.	«Веселый зоопарк»	Снятие излишней импульсивности, развивать чувство ритма, создание эмоционально – положительного настроения после сна, активизировать речь.

Январь - Февраль

	Понедельник - пятница	Цель:
1 – 2 нед.	«Путешествие снежинки»	Стимулировать интерес ребенка к выполнению двигательных движений после сна; развивать воображение; обогатить словарный запас.
3 -4 нед.	«Ветерок»	Развивать координацию движений; формируем ощущение ритма, развиваем способность слушать и понимать слова воспитателя, повторять отдельные слова или фразы.

1 – 2 нед.	«Мои игрушки»	Снятие излишней импульсивности; совершенствовать навыки отдельных движений рук, ног, туловища; развивать понимание речи и активизировать словарь.
3 -4 нед.	«Медвежата в чаще жили»	Развитие навыков элементарных движений в горизонтальном положении; развивать чувство ритма, вызвать удовольствие от совместных действий, активизировать речь.

МАРТ - АПРЕЛЬ

	Понедельник - пятница	Цель:
1 – 2 нед.	«Пробуждение солнышка»1	Учить подражать движениям взрослого, побуждать детей к взаимодействию, создание эмоционально – положительного настроения после сна; активизировать речь.
3 -4 нед.	«Пробуждение солнышка» 2	Учить преодолевать трудности; развивать воображение; доставить радость от совместных действий; развивать понимание речи и активизировать словарь.
1 – 2 нед.	«В гостях у солнышка»	Стимулировать развитие двигательных функций после сна, вызвать удовольствие от совместных действий, развивать умение повторять движения за взрослым.
3 -4 нед.	«Жучки – паучки»	Развитие навыков элементарных движений в горизонтальном положении; развивать чувство ритма, вызвать удовольствие от совместных действий, активизировать речь.

Май

	Понедельник - пятница	Цель:
1 – 2 нед	«Лесные приключения»	Учить преодолевать трудности; развивать воображение; доставить радость от совместных действий; развивать понимание речи и активизировать словарь.
3 -4 нед.	«Мои игрушки»	Развивать координацию движений; умение подражать действиям взрослого, создать положительный эмоциональный настрой после сна, активизировать речь.

Комплекс № 1

1. «Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу».

Погладили животик, ножки, ручки (лежа на кровати).

2. «Уходи с дороги, кот!
Наша Танечка идет.
Топ-топ, топ-топ».

Ходьба по ребристой дорожке и коврикам.

3. «Идет бычок качается,
Вздыхает на ходу:
Ох, доска кончается,
Сейчас я упаду!»

Самостоятельные упражнения на полосе препятствий.

4. «Буль-буль-буль – журчит водица,
Все ребята любят мыться».

Водные и закаливающие процедуры.

Комплекс № 2

1. «Кто, кто по утру раненько встает!
Кто, кто по утру песенки поет?
Машенька рано у нас встает,
Машенька песни у нас поет».

Потянулись, руки вверх, ножки выпрямили.

2. «Шел охотник по лесу
Топ-топ-топ».

Ходьба по ребристой дорожке и коврикам.

3. «Выстрелил он в уточку
Хлоп-хлоп-хлоп».

Хлопаем в ладоши.

4. «Утка улетела,
И в кусты присела».

Дети приседают.

5. «Водичка, водичка,
Умой мое личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

И кусался зубок».

Водные и закаливающие процедуры.

Комплекс № 3

1. «Утром я встаю,
Песенку пою,
Песенку простую,
Вот какую:

Ля-ля-ля-ля-ля

Вот и песня вся».

Повернули голову вправо, влево.

2. «Мы топаем ногами».

Ходьба по ребристой дорожке и коврикам.

3. «Мы хлопаем руками».

Дети хлопают в ладошки.

4. «Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем».

Поднимаем руки вверх и опускаем вниз.

5. «Аи, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды,
Часто умываемся,
Детям улыбаемся».

Водные и закаливающие процедуры.

Комплекс № 4

1. «Тяги, тяги, потягушеньки,
На Катю порастушеньки!
Расти, доченька, здоровая!
Как яблонька садовая!
На кота потягушки
На дитя порастушки».

Потянулись, перевернулись со спинки на животик, и наоборот, с животика на спинку.

2. «Скачут побегайчики –
Солнечные зайчики».

Прыжки на двух ногах у кровати.

3. «Мы зовем их – не идут».

Покачивание головой в разные стороны.

4. «Были тут – и нет их тут».

Закрыли глазки ручками.

5. «Прыг, прыг по углам –
Были там – и нет их там!
Где же зайчики? Ушли.
Мы нигде их не нашли».

Ходьба по ребристой доске и коврикам.

6. «Руки надо чисто мыть,
Рукава нельзя мочить!»

Водные и закаливающие процедуры.

Комплекс № 5

1. «Наши уточки с утра
Кря-кря! Кря-кря-кря!».

Повернулись с правого бока на левый и, наоборот (в кровати).

2. «Наши гуси у пруда
Га-га-га! Га-га-га!».

Топание ножками у кровати.

3. «А индюк среди двора
Бал-бал-бал! Балды-балдя!».

Подскоки на месте.

4. «Большие ноги шли по дороге».

Ходьба по ребристой доске и коврикам.

5. «Рано утром на рассвете
Умываются мышата,
И котята, И утятя,
И жучки, и паучки».

Водные и закаливающие процедуры.

Комплекс № 6

1. «Здравствуй, Васенька – козел,
Если в гости к нам пришел».

Лежа в кровати, поднимаем правую ножку и опускаем, затем левую.

2. «Баба шла, шла, шла,
Пирожок нашла.

Села, поела
И опять пошла».

Ходьба по ребристой доске и коврикам.

3. «Самолет построим сами,
Понесемся над лесами».

Круговые движения рук вперед, назад.

4. «Понесемся над лесами,
А потом вернемся к маме».

Присели, похлопали в ладоши.

5. «Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое».

Водные и закаливающие процедуры.

Комплекс № 7

1. «Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу».

Лежа в кровати, потянулись, ручки вверх, ножки выпрямили.

2. «Мы топаем ногами».

Дети топают ногами.

3. «Мы хлопаем в ладоши».

Дети хлопают в ладоши.

4. «Киваем головой».

Наклон головой вперед.

5. «Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем».

Поднимаем руки вверх и опускаем вниз.

6. «Катя, Катя маленькая,
Катенька удаленькая,

Пройди по дороженьке,

Топни, Катя, ноженькой»

Ходьба по ребристой доске и коврикам.

7. «Руки мыть пошла Людмила,
Ей понадобилось мыло».

Водные и закаливающие процедуры.

Комплекс № 8

1. «Потягушеньки, потягушеньки!

Поперектолстунушки!

А в ножки ходунушки,

А в ручки хватунушки,

А в роток говорок, а в голову разумок».

Погладили животик, ножки, ручки (лежа на кровати).

2. «Как у нашего кота

Шубка очень хороша.

Как у котика усы

Удивительной красоты».

Повороты туловища вправо, влево.

3. «Глаза смелые, зубки белые».

Подскоки на месте.

4. «Шли лягушки по опушке, шли да шли, шли да шли».

Ходьба по ребристой доске и коврикам.

5. «Кран откройся, нос умойся.

Мойтесь ручки, мойтесь глазки, мойтесь щечки».

Водные и закаливающие процедуры.

Комплекс № 9

1. «Кто, кто по утру раненько встает!

Кто, кто по утру песенки поет?

Машенька рано у нас встает,

Машенька песни у нас поет».

Лежа в кровати, поднимаем правую ножку и опускаем, затем левую.

2. «Котик серенький присел».

Приседание.

3. «Киска, киска, брысь!

На дорожку не садись!»

Подскоки детей.

4. «Наша деточка пойдет,

Через киску упадет».

Ходьба по ребристой доске и массажным коврикам.

5. «Льется чистая водичка,

Чисто, чисто

Будем мыться».

Водные и закаливающие процедуры.

«Медвежата в чаще жили...»

Дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяла, лежа в постели, под рассказ и показ воспитателя, выполняют физические упражнения.

Медвежата в чаще жили

головой своей крутили

вот так, вот так, (движения головой в стороны)

головой своей крутили

медвежата мед искали

дружно дерево качали

(поднять руки вверх и делать

вот так, вот так, упражнение «ножницы»)

дружно дерево качали

а потом они ходили (поднять ноги вверх, опустить)

и из речки воду пили

вот так, вот так,

и из речки воду пили (сидя, повороты туловища влево и вправо)

а потом они плясали (сгибание ног в коленях)

лапы выше поднимали (поднять руки вверх, похлопать)

вот так, вот так,

лапы выше поднимали

В о с п и т а т е л ь: Ну вот мы с вами и проснулись. Вставайте с кроваток, давайте оденемся и подкрепимся.

«Жучки – паучки»

Звучит спокойная музыка.

В о с п и т а т е л ь: Наступила весна, теплое время года. Просыпается все - природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами – «жучки – паучки». Нам хорошо от теплого солнца.

«Потянулись жучки».и.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться -

руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.

«Проснулись глазки». и. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза (темп умеренный)

«Проснулись ушки». и. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо- влево (темп умеренный).

«Проснулись лапки». и. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки и потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими, (темп быстрый).

«Жучки греются на солнышке». и. п. - лежа на спине. 1 - поворот на живот. 2 - поворот на спину. Повторить 2 раз; темп умеренный.

«Жучки готовятся к прогулке» и. п. - лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить 3 раза; темп умеренный.

«Веселые жучки» и. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 3 раза — хлопнуть руками перед собой. 4 - вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый.

В о с п и т а т е л ь. А сейчас жучкам – паучкам пора и подкрепиться.

(Дети одеваются.)

«Веселый зоопарк»

В о с п и т а т е л ь. Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, а кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок. Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

«Звери проснулись». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.

В о с п и т а т е л ь. Эта рыжая плутовка и коварна, и хитра.

Быстрых зайцев ловит ловко,

Кур ворует со двора.

И мышами поживиться

любит шустрая лисица

«Хитрая лисичка». И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо- влево. (темп умеренный)

В о с п и т а т е л ь: В лесу зимой холодной ходит злой, голодный. Он зубами щелк! Это серый волк.

«Приветствие волчат». И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

В о с п и т а т е л ь: Дети, филин - это кто? Птица или животное? Это птица!?

«Филин». И. п. - лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот - вдох, выпячивая живот - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-фф-ф».

Повторить четыре раза; темп медленный.

«Ловкие обезьянки». И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить 2 – 3 раза, темп умеренный.

«Сильный слон» И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 1 – 2 – 3 – имитация ходьбы, 4 – вернуться в и. п. Темп умеренный.

В о с п и т а т е л ь: Какой у нас замечательный зоопарк получился. Вы не только красиво и правильно показали животных, но и все уже проснулись. Вставайте с кроваток, давайте оденемся и подкрепимся.

«Прятки»

В о с п и т а т е л ь: Птичка села на окошко,

Во дворе мяучит кошка

Разбудить решили нас.

Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть в прятки.

(Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)

В о с п и т а т е л ь: Наши сонные ладошки

Просыпались понемножку, (дети ритмично сгибают и разгибают

В прятки весело играли пальцы на руках)

Пальцы в кулачок сжимали.

Вот так, вот так

Делаем зарядку.

Вот так, вот так

М ы играем в прятки!

Мы почти уже проснулись,

Наши ручки потянулись, (поднимают руки перед собой,

Помахали над простышкой, машут ими перед собой,

Дружно спрятались за спинку. Убирают руки за спину.)

Вот так, вот так

Делаем зарядку.

Вот так, вот так

М ы играем в прятки!

Сцепим ручки мы в «замочек»

у себя над головой. (Руки за головой. Дети сводят и

Правый, левый локоточек разводят локти перед собой)

Мы сведем перед собой.

Вот так, вот так

Делаем зарядку.

Вот так, вот так

Мы играем в прятки!

Не хотят коленки спать, (Сгибают и разгибают ноги

Им давно пора встать. в коленях)

Мы коленки выставляли,

Быстро ножки выпрямляли.

Вот так, вот так

Делаем зарядку.

Вот так, вот так

Мы играем в прятки!

Ну вот, мы с вами поиграли, наши ножки и ручки проснулись. Вставайте с кроваток, давайте оденемся и подкрепимся.

«В гостях у солнышка»

Играет спокойная музыка.

Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

В о с п и т а т е л ь. Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне. А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянуло солнышко.

Солнца теплый лучик

Всех зовет встать.

Чтоб проснуться лучше

Можно поиграть.

«Улыбнись солнышку».- И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Правую ногу и правую руку поднять. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный. Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

«Играем с солнышком».И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки

вверх. Совершить ими хаотичные движения (подрыгать). Повторить пять раз; темп умеренный.

«Играем с солнечными лучами». И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Ноги развести в стороны, ладонками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый.

«Отдыхаем на солнышке»И. п. - лежа на спине, руки на груди. Повернуться на животик. Наша спинка загорает. Вернуться в и. п. Повторить три раза, темп умеренный.

Ну что, ребята, все проснулись?
Дружно солнцу улыбнулись,
И сказали дружно – дружно:
«Мы проснулись!»
Ребята встают с постелей, одеваются.

«Путешествие снежинки»

Играет спокойная музыка.

Дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяла.

В о с п и т а т е л ь: Покружилась звездочка
В воздухе немножко,
Села и растаяла
На моей ладошке.

Что это ребята? Это снежинки. А давайте мы с вами превратимся в снежинок!

«Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо. Повторить три раза; темп умеренный.

«Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Снежинки-балеринки» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги, потянуть носочки, вернуться в и.п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Снегопад» - и. п.: то же. Поднять руки, покрутить кистями рук. Вернуться в и.п. Повторить пять раз; темп быстрый.

«Танец снежинок» - и. п. то же. Повернуться на левый бок, потом на правый. Повторить пять раз; темп умеренный.

В о с п и т а т е л ь: Но где же снежинки? В ладошке вода!...

Куда же исчезли снежинки? Куда?
Растаяли хрупкие льдинки – лучи...
Как видно, ладошки мои горячи.

Растаяли снежинки. А теперь давайте мы с вами опять превратимся в ребят и пойдём одеваться. Нас ждет полдник.

«Пробуждение солнышка» № 1

Звучит спокойная музыка. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

В о с п и т а т е л ь: Просыпайтесь дети, и солнышко вместе с нами проснется.

«Солнышко просыпается» И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо, темп умеренный. Повтор. 4 раза.

«Солнышко купается» - и. п.: то же. Перекатываться с одного бока на другой. Темп умеренный. Повтор. 4 раза.

«Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вдоль туловища. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. темп умеренный. Повтор. 4 раза.

«Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на спине. Поднимаемся, садимся, возвращаемся в и.п. темп умеренный. Повтор. 2 раза.

«Солнышко высоко» - и. п.: стоим возле кровати. Тянем руки кверху, возвращаемся в и.п. темп умеренный. Повтор. 4 раза.

В о с п и т а т е л ь: Ну что, ребята, все проснулись? И солнышко вместе с нами проснулось, а теперь давайте оденемся, нас ждет полдник.

«Пробуждение солнышка» №2

Играет спокойная музыка.

Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

В о с п и т а т е л ь. Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне. А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянуло солнышко.

Солнца теплый лучик

Всех зовет вставать.

«Вот как солнышко встает» - И. п.: лежа на спине. руки вперед-вверх, вернуться в и.п. темп умеренный. Повтор. 4 раза.

«Выше, выше, выше» - и. п.: И. п.: лежа на спине. Поднять ноги вверх, вернуться в и. п. темп умеренный. Повтор. 4 раза.

«К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Перекатываться с одного бока на другой. Темп умеренный. Повтор. 2 раза.

«Ниже, ниже, ниже» - и. п.: лежа на спине. Поднимаемся, садимся, возвращаемся в и.п. темп умеренный. Повтор. 2 раза.

«Хорошо, хорошо» - и. п.: лежа на спине. Хлопки в ладоши. Темп быстрый. Повтор. 4 раза.

«Солнышко смеется» - и. п.: лежа на спине. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. темп быстрый. Повтор. 4 раза.

«А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Повороты головы влево – вправо. Темп быстрый. Повтор. 4 раза.

В о с п и т а т е л ь: Ну что, ребята, все проснулись? И солнышко с нами поиграло, а теперь давайте оденемся, нас ждет полдник.

«Ветерок»

Дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяла, лежа в постели, под рассказ и показ воспитателя, выполняют физические упражнения.

В о с п и т а т е л ь: Ребята, на улице, такой сильный ветер, а давайте мы с вами поиграем в игру: «Ветерок»

«Ветерок» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, влево. Звукоподражание «фу-у-у». Темп умеренный. Повтор. 2 раза.

«Полет ветерка» - и. п.: то же. Развести руки в стороны. Вернуться в и.п. Звукоподражание «фу-у-у». Темп умеренный. Повтор. 4 раза.

«Ветерок играет» - и. п.: то же. Хлопки в ладоши. Темп быстрый. Повтор. 4 раза.

«Ветерок гонит тучи» - и. п.: то же. Поднимаем вверх ноги и руки вверх, «побарахтали». Вернуться в и.п., темп быстрый. Повтор. 2 раза.

«Большие серые тучи» - и. п.: то же. Развести руки в стороны, сделать круг руками. Вернуться в и.п., темп быстрый. Повтор. 2 раза.

«Ветер дует на полями, над лесами и садами» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, Вернуться в и.п. Звукоподражание «фу-у-у». Темп умеренный. Повтор. 4 раза.

В о с п и т а т е л ь: вот мы с вами и поиграли в игру «Ветерок», а теперь давайте оденемся, нас ждет полдник.

«Лесные приключения»

В о с п и т а т е л ь: Просыпайтесь, ребята, мы с вами сейчас совершим путешествие в лес и посмотрим, как живут там звери.

«Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок. Темп умеренный. Повтор. 4 раза.

«Зайчики – побегайчики» - и. п.: то же. Поочередное поднятие ног в быстром темпе. Повтор. 4 раза.

«Зайчишки – трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались». Темп умеренный.

Повтор. 4 раза.

«Любопытные вороны» - и. п.: лежа на спине. Повороты головы вправо, влево, сказать «кар-р». Темп умеренный. Повтор. 4 раза.

«Белочки на веточках» - и. п.: лежа на спине. Поднимаем вверх ноги и руки вверх, «побарахтали». Вернуться в и.п., темп быстрый. Повтор. 2 раза.

«Благородные олени» - и. п.: стоя возле кровати. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, темп умеренный. Повтор. 2 раза.

В о с п и т а т е л ь: Ребята, а теперь давайте, вернемся из нашего путешествия, оденемся, нас ждет полдник.