

Гимнастика пробуждения

Мы проснулись, улыбнулись,
Посильнее потянулись.
Первый разик на спине,
А потом на животе,
На бочок перевернулись,
И ещё раз потянулись.
Ноги вверх мы поднимаем

И тихонько отпускаем,
А теперь мы с вами дети
Поедем на велосипеде.

Подбородком грудь достанем,
К потолку глаза подняли-
Влево - вправо посмотрели,
На кроватку тихо сели,

Руки в стороны подняли,
Крепко так себя обняли.
Наклонились, потянулись,
До носочков дотянулись,
Распрямились и опять
Будем ножки поднимать.
А теперь пришла пора
Дружно встать нам детвора!

