*«Солнечные зайчики»*

*(Гимнастика после сна с элементами массажа*

*выполняется сидя на кровати, ноги по - турецки)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Встало солнышко с утра* | *Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх.* | |
| *Детям тоже встать пора!* | *Разводим руки в стороны.* | |
| *Ручки к солнышку протянем,*  *С лучиками поиграем.* | *Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки.* | |
| *Вдруг сквозь наши пальчики*  *К нам прискачут зайчики.* | *Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица.* | |
| *Солнечные, не простые,*  *Зато скачут как живые:* | *Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх - ушки, пошевелим «ушками».* |
| *По лобику к височкам,*  *По носику, по щечкам*  *По плечикам, по шейке,*  *И даже по коленкам!* | *Легко постукиваем кончиками пальцев* |
| *Ладошками мы хлопали*  *И зайчиков хватали,* | *Хлопаем в ладошки,*  *Хватательные движения* |
| *Но к солнышку лучистому*  *Зайчишки ускакали!* | *Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем»,  вращаем кистями.* |