*«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.* |