***Гимнастика после сна с детьми раннего возраста***

**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.