***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.