

# 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,  
Распрямылись и опять  
Будем ножки поднимать.  
А теперь пришла пора  
Дружно встать нам детвора!