

С улыбкой к здоровью!  
Комплекс упражнений  
после сна  
«Птичий двор»

*Рекомендуется родителям проводить с детьми утром  
после пробуждения*



## С улыбкой к здоровью!

### Комплекс упражнений после сна «Птичий двор»



1. Вот и утро настает, Солнце улыбается.	<i>Дети встают с кровати, потягиваются.</i>
На заборе петушок Первым просыпается. За забором птичий двор Дружно пробуждается!	<i>И.п. стойка ноги вместе, руки на поясе; 1-2 поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать: «Ку – ка - ре - ку!» 3-4 и.п.</i>
2. Мама-Курочка идет К зернышкам цыплят ведет	<i>Ходьба на месте</i>
3. Выстроились дружно в ряд, У кормушек не шалят.	<i>И.п. стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1-поворот головы направо; 2- и.п. 3- поворот головы налево; 4 и.п.</i>
4. Вот большой индюк проснулся, Перья сильно распушил, Вправо – влево повернулся, Завтракать идет один!	<i>И.п. стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1- поворот туловища направо; 2 – и.п.; 3-4 то же в другую сторону.</i>
5. Уточки так долго спали, Чуть весь завтрак не проспали. Крылышки расправили, Перышки пригладили, Потянулись раз-другой,	<i>И.п. широкая стойка, руки на поясе; 1- наклон вправо; 2 –и.п. 3- наклон влево;</i>

Завтракать пошли гурьбой.	4 - и.п.
6. Дружно гуси все проснулись, Зашипели, потянулись, И к кормушкам все спешат Тоже завтракать хотят.	<i>И.п. стоя, ноги на ширине плеч, 1- наклон вперед, руки в стороны, сказать на выдохе: ш- ш- ш. 2- И. п.</i>
7. Стоит цапля за забором И за всеми наблюдает, Как наловит лягушат Цапелюлька мечтает.	<i>И.п. - о.с. 1- поднять правую ногу, постоять на одной ноге, 2 и.п. 3 -поднять левую ногу, постоять 4- и.п.</i>
8. С цыплятами соседствуя, Воробьи летают. Ссорятся, чирикают Зерна собирают.....	<i>И.п. стоя ноги врозь. Руки на поясе, прыжки на двух ногах на месте.</i>
Солнце светит, припекает, Радости всем прибавляет!	<i>Ходьба на месте с высоким подниманием колен.</i>

