***Включается тихая музыка, под которую постепенно просыпаются дети, проводится гимнастика:***

***Вот мы просыпаемся,***

***Миру улыбаемся.***

***Потянулись к солнышку***

***И открыли глазки,***

***А на небе облака***

***Чудные как в сказке.***

***Выполняется массаж лица в игровой форме:***

***Теперь потрем мы носики***

***Носики-курносики,***

***Разгладим свои лобики,***

***Похлопаем по щечкам***

***Только понежнее.***

***А вот по подбородочку***

***Можно по сильнее.***

***А сейчас с боку на бок повернулись,***

***Еще раз сладко потянулись.***

***Спрыгнули с кроваточки***

***И надели тапочки.***

***Дети спускаются с постелей, проводится зрительная гимнастика:***

***Смотрим вверх, а после вниз,***

***Снова вверх и снова вниз***

***Это вовсе не каприз.***

***А потом налево, а затем направо***

***И еще раз, два и три***

***Теперь кругом ты посмотри***

***Закружилась голова***

***Это право не беда.***

***Сейчас поймешь ты в чем тут суть***

***Глазками надо отдохнуть.***

***Все глазки закрывают,***

***Глазки отдыхают.***

***А как глазки мы откроем***

***Увидим солнце ясное***

***И будет настроение у нас***

***У всех прекрасное.***

***Проводится профилактика нарушений осанки:***

***Чтобы спинки поравнять***

***Нужно сесть, а после встать***

***Снова сесть и снова встать,***

***Сделать так еще раз пять.***

***Затем наклониться низко***

***Ой, до пола близко,***

***Но не бойся ты дружочек***

***Повтори еще разочек,***

***А лучше два, а то и три***

***Наклоны эти повтори.***

***Дети переходят на массажные дорожки (профилактика плоскостопия):***

***Теперь бежим к дорожке***

***Разминаем ножки***

***Проводится игра «Месим тесто» с поглаживаниями, с похлопываниями:***

***А теперь вставай в кружок***

***Поиграй со мной дружок***

***За руки возьмемся***

***И друг другу улыбнемся***

***К стульчикам вернемся***

***И совсем проснемся.***