**Приложение 3**

**Активный подъем**

**Комплексы закаливающих процедур после дневного сна.**

\*\*\*

*«Детки, глазки открывайте и зарядку начинайте!*

*Чтоб совсем проснуться, надо потянуться»*

И.п.: лежа на спине, руки за головой.

Потянуться в кроватке, вытянуть руки вверх, носочки ног вперед.

*«На соседней грядке огурчики спят, надо их разбудить»*

И.п.: лежа на спине, руки в стороны.

Поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши.

*«Солнышко пригревает. Захотелось огурчикам погреть свои бока»*

И.п.: лежа на боку.

Повороты на правый, потом на левый бочок.

*«В речке чистая водица. А теперь ребята – мыться!»*

Ходьба по ребристой доске.

Умывание.

\*\*\*

*«Потягушки»*

И.п.: лежа на спине, руки за головой.

Потянуться в кроватке, вытянуть руки вверх, носочки ног вперед.

*«Жучки на грядке»*

*Подул ветерок и с листочка упали жучки. Лежат они на грядке и шевелят лапками.*

И.п.: лежа на спине. Руки и ноги подняты.

Поочередно сгибать и разгибать руки и ноги.

*«Жучки греются на солнышке»*

И.п.: лежа на животе, руки произвольно.

Повороты с живота на спину и обратно.

Повторить 2 – 3 раза в каждую сторону.

*«Жучки веселятся»*

И.п. лежа на спине.

Побарахтаться в кроватке ручками и ножками. Затем расслабиться, опустить руки и ноги «жучки отдыхают».

Ходьба по массажному коврику.

Умывание.