***«Комплекс гимнастики пробуждения в средней группе №1»***

Улыбнулись, потянулись,

Ручки к верху все подняли

Дружно все мне помахали!

Повернулись на бочок,

Повертелись, как волчок!

А сейчас мы тихо сядем,

Будем ручки согревать!

Ручки растираем и разогреваем

И лицо своим теплом мы умываем.

Грабельки сгребают

Все плохие мысли,

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро!

А потом мы ходим пальцами по щёчкам,

Щёчки разминаем, чтобы улыбались.

Губки разминаем, чтобы улыбались.

Мы теперь утята-клювики потянем!

Разомнём их мягко, не задев ногтями,

А потом мы ходим плавненько по шее.

Верх- вниз, вверх-вниз

Это мама не каприз!

Вправо-влево, вправо-влево

Посмотри, как королева!

Покивать по сторонам

Нужно нам, так нужно нам.

Головою покрутить не забыть

И Незнайками побыть

Плечи вверх и опустить

И плечами повращать

Нужно плечики размять

Вперёд- назад, вперёд-назад

И все дела пойдут на лад!

Точечный массаж по Уманской.