Приложение 2

**Комплексы гимнастики после дневного сна**

***1.Хомка-хомка хомячок***

Хомка-хомка хомячок  
(надуваем щеки как хомяк)  
Полосатенький бочок  
(гладим себя по бокам) Хомка рано встает  
(потягиваемся)  
Щечки моет, глазки трет  
(делаем соответсвенные действия)  
Подметает хомка хатку  
(наклоняемся и делаем вид что подметаем)  
И выходит на зарядку.  
Раз два три четыре пять  
Хомка сильным хочет стать  
(показывываем сильный).  
Мама (папа, баба) с Колей (Машей, Дашей, Петей) по порядку  
Сейчас сделают зарядку.  
(далее зарядка).

***2. Буратино***

Буратино потянулся,

Раз — нагнулся,

Два — нагнулся,

Три — нагнулся.

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.