

# Побудка во второй младшей группе

**Цель.** Продолжать работу по укреплению здоровья детей, создать условия для систематического

закаливания организма, формирования правильной осанки, гигиенических навыков, профилактики плоскостопия, начальных представлений о здоровом образе жизни. Воспитывать положительный эмоциональный настрой на процесс пробуждения после сна, интерес к физическим упражнениям. Учить выполнять движения в общем для всех темпе.

**Оборудование:** рифлёные резиновые коврики, ребристая доска, координационная дорожка, аудиозапись веселой детской песенки.

Потягунушки, потягунушки, а в ножки  
ходунушки, а в ручки хватунушки, а в роток  
говорок, а в голову разумок.



-Теперь разбудим глазки (дети поглаживают веки от внутреннего угла к внешнему).



Наши ножки проснулись, встрепенулись,  
потянулись.



Где ладошки? Тут? – Тут! На ладошках пруд? –  
Пруд.

Палец большой-  
гусь молодой.  
Указательный  
поймал, Средний  
гуся ощипал, Этот  
палец суп варил,  
Самый меньший-  
печь топил.  
Полетел гусь в рот,  
а оттуда в живот...  
Вот!



А теперь разбудим колени, «поехали на велосипеде»!



Присаживайтесь в  
кроватьках, будем  
будить головку.

Медленно опустите  
голову, постарайтесь  
достать  
подбородком грудь,

так же медленно  
отведите голову  
назад, а теперь  
наклоните влево,  
вправо

и нарисуйте кружок  
головой.



# Все проснулись! Пошли гулять по дорожкам.

Наши детки по полу  
Ножками затопали.  
Посмотрите, хороши  
Наши детки – малыши!  
Топа-топа-топа-топ,  
Топа-топа-топа-стоп!



# Опять шагают ножки по другой дорожке.

Зашагали ножки,  
топ-топ-топ,  
Прямо по дорожке,  
топ-топ-топ,  
Ну-ка, веселее,  
топ-топ-топ,  
Вот как мы умеем,  
топ-топ-топ!



Водичка, водичка,  
Умой моё личико,  
Чтобы глазки  
блестели,  
Чтобы щёчки  
краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.





Солнце вот уже  
давно смотрит в  
группу к нам в окно.  
Мы проснулись все.  
Ура! Нам теперь  
играть пора...