

# «Подъём детей старшей группы «СВЕТЛЯЧКИ» после сна.»

**Подготовила:** воспитатель  
Бутурлиновского детского сада №1  
Шелковникова Ирина Юрьевна



Мы спокойно отдыхали,  
Сном волшебным засыпали,  
Хорошо нам отдыхать,  
Но пора уже вставать.  
Завершился тихий час,  
Свет дневной встречает нас.



Ножки мы подняли, на педали  
встали.

Быстрее педали я кручу, и качу,  
качу, качу.

Очутились на лугу.

Крылья пестрые порхают, это  
бабочки летают.



А сейчас все по порядку встанем  
дружно на зарядку.  
Руки в стороны, согнули,  
Вверх подняли,  
Через правое плечо, через левое еще.  
Дружно присели, пяточки задели.



Все по полу босиком, а потом легко бегом.  
Сделай вдох и поднимайся, на носочки  
поднимись.  
Опускайся, выдыхай и еще раз повторяй.  
Стопу разминай – ходьбу выполняй.  
Вот теперь совсем проснулись и к делам своим  
вернулись.



Спасибо за  
внимание!

