



**Игровая оздоровительная
гимнастика
после дневного сна**

Добрый день!
Скорей проснись!
Солнцу шире улыбнись!



Прогоню остатки сна,
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна-
Помогает здорово!




A young child with short blonde hair, wearing a pink sleeveless top and shorts, is walking barefoot on a blue mat with yellow footprints. The child is in profile, facing right. The background shows a room with a white louvered cabinet, a green shelf with colorful containers, and a blue chair. The floor is wooden.


Панни детки на полу
Ножками затопали.
Ходят детки ножками,
Новыми сапожками.



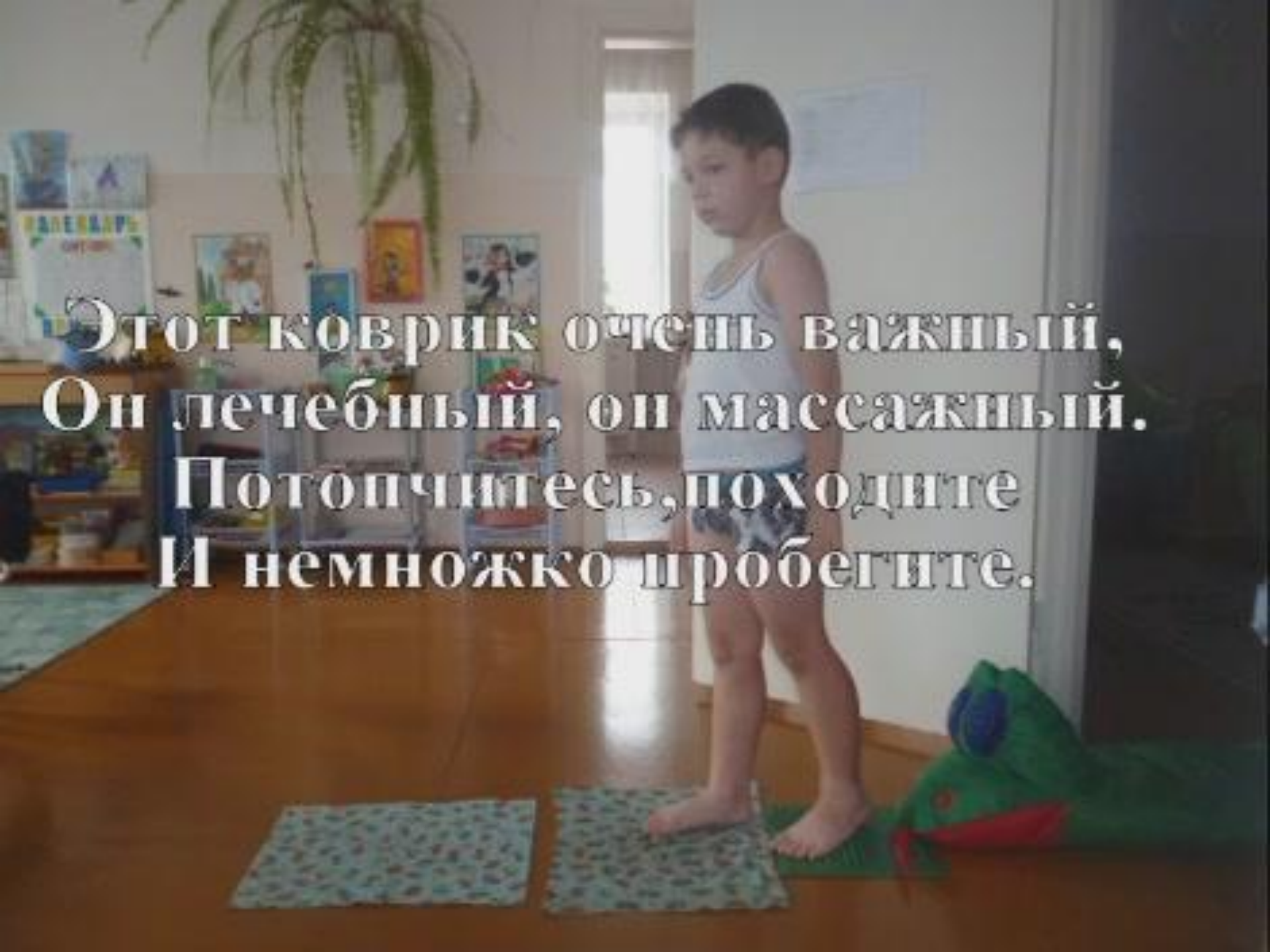
Наши дети да-да-да
Закаляются всегда...

A young girl with dark hair in a ponytail, wearing a white sleeveless dress with a blue pattern, stands on a wooden box filled with colorful stones. She is looking to the right. The background shows a room with a table, chairs, and a window with curtains. The text is overlaid on the image in a white, serif font.


**По камушкам ,по кочкам.
Ножки закаляются,
Детки не пугаются**

A young girl with long dark hair and a young boy are standing on a green mat on the floor in a room. They are both wearing light-colored tank tops and shorts. The girl is on the left, and the boy is on the right. They appear to be looking at each other. The room has light-colored walls with some papers or posters pinned to them. A window is visible in the background on the right side. The text is overlaid in the center of the image.

**Ножки начали плясать,
Не желаем больше спать.
Обопремся мы на ножки,
Приподнимимся немножко.**

A young boy in a white tank top and patterned shorts stands barefoot on a light-colored patterned mat on a wooden floor. To his right is a large green frog-shaped mat. The background shows a room with a doorway, a hanging plant, and various items on shelves.

Этот коврик очень важный,
Он лечебный, он массажный.
Потопчитесь, походите
И немножко пробегите.



Здоровье в порядке?
Спасибо зарядке!
Умываться, закаляться,
обливаться, обтираться и здоровьем
"запасаться"