



**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 text is overlaid on the image in a white, serif font.


Нашни детки на полу  
Ножками затопади.  
Ходят детки ножками,  
Новыми сапожками.



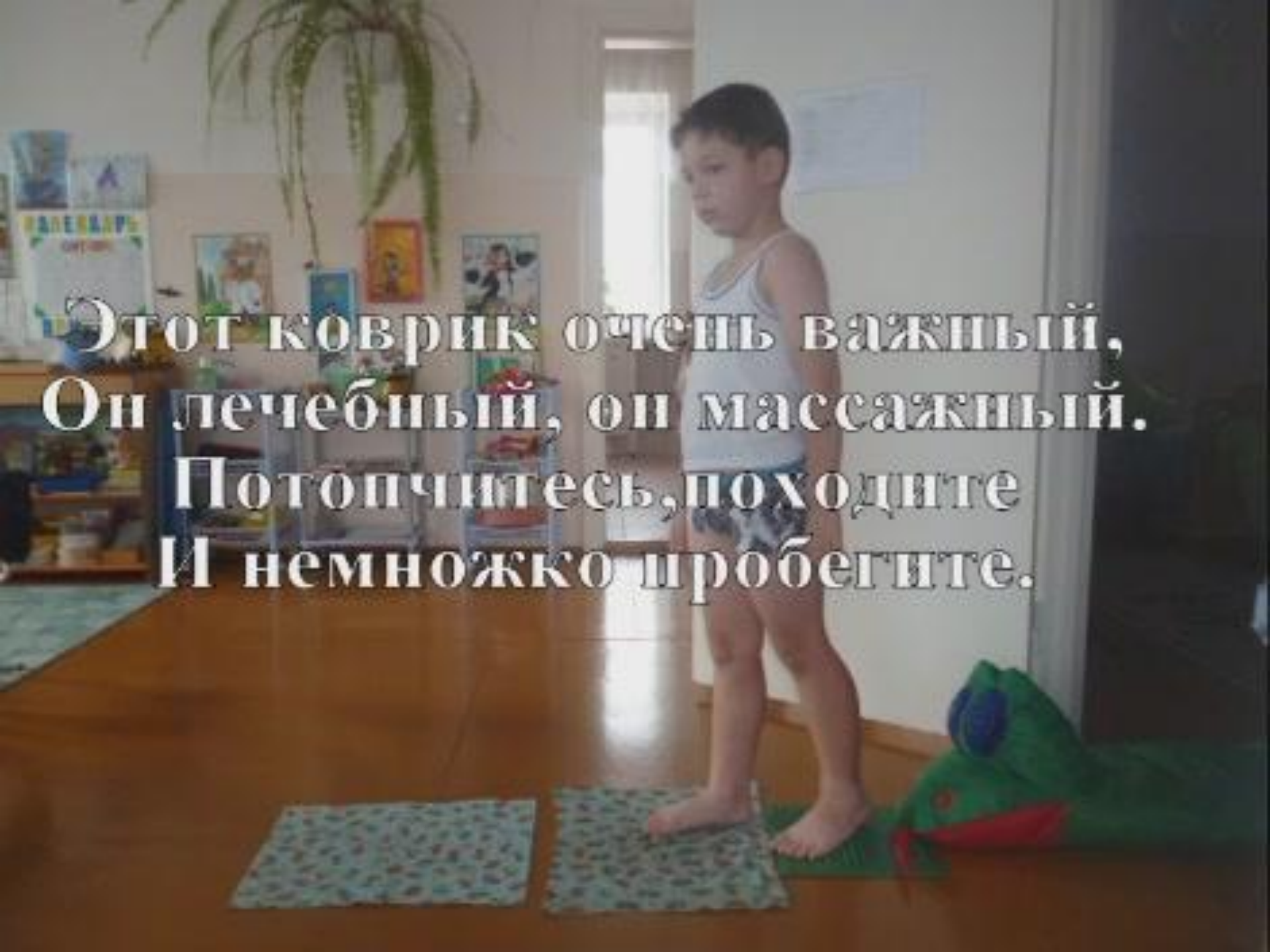
Наши дети да-да-да  
Закаляются всегда...

A young girl with dark hair in a ponytail, wearing a white sleeveless dress with a blue pattern, stands barefoot on a wooden box filled with colorful stones. She is looking to the right. The background shows a room with a wall covered in various posters and drawings, and a table with chairs in the distance.

**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 overall lighting is somewhat dim, suggesting an indoor setting.

**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 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"