

## Комплекс гимнастики после сна

Все проснулись, потянулись.

Вместе дружно улынулись.

### 1. Самомассаж «Поиграем с ручками»

- Дети растирают ладони до приятного тепла.
- Большим и указательным пальцами одной руки массируем - растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны. Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.
- Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

### 2. Гимнастика для глаз.

И.п. Лежа на кровати. Руки вдоль тела.

- Закрывать глаза. Отдых 10 секунд. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
- Движения глазами яблоками: вправо - вверх, влево - вверх, вправо - вниз, влево - вниз. Повторить 2-3 раза. Глаза закрыть. Отдых 10 секунд.
- Потереть ладони. Закрывать глаза. Положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на кровать, глаза открыть.

### 3. «Змея»

И.п. Лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч.

- Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время.
- Медленно вернуться в исходное положение.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой. Повторить нужное число раз.

### 4. «Улитка»

И.п. Лечь на спину, прямые ноги вместе. Руки расположены вдоль тела, ладонями вниз.

- Медленно поднять ноги, согнуть их в коленях и прижать к ушам. Задержаться нужное время.
- Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.

#### 5. «Часики»

И.п. Лечь на спину, руки вдоль тела. Носки оттянуты.

- Отвести правую ногу в сторону, медленно ее поднять до вертикального положения, перевести через левую вниз, стараясь коснуться пола. По полу вернуть в и.п. (нога описывает круг).
- Прodelать то же левой ногой.

Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

#### 6. «Бабочка»

И.п. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки на коленях ладонями вниз.

- Опустить развернутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время.
- Поднять колени с пола.

Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

#### 7. «Ходьба»

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носочки натянуты. Руки в упоре сзади. Натянуть стопу на себя.

- Внешнюю часть стопы (ребром) опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые.
- Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, ноги прямые.
- Вернуться в и.п.

Движение динамичное или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

#### 8. Ходьба по массажным дорожкам.

#### 9. Упражнение на дыхание: «Кошка - царапушка»

И.п.- стоя, руки вытянуты вперед.

- Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулак; лопатки должны сойтись вместе.
- Резкий выдох через нос - выбросить руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения руками, как бы царапая пространство.

