Гимнастика после сна

Комплекс 1

1.»Глазки просыпаются».»Глазки нужно открывать,чудо чтоб не прозевать».

И.п.- лежа на спине,руки вдоль туловища.1-2-зажмурить глаза;3-4-широко открыть глаза (6 раз).

2.»Ротик просыпается».»Ротик должен просыпаться,чтобы шире улыбаться».И.п.-лежа на спине,руки вдоль туловища.1-2-открыть широко рот;3-4- закрыть рот и улыбнуться (6 раз).

3.»Ручки просыпаются».»Ручки кверху потянулись,до солнышка дотянулись».И.п.- лежа на спине,руки вдоль туловища.1-2-поднять правую руку вверх; 3-4- отвести правую руку вверх за голову.То же левой рукой ( 6 раз).

4. «Ножки просыпаются». «Будем ножки пробуждать,их в дорогу собирать». И.п.-лежа на спине,руки вверху. 1-2- потянуть на себя правую ногу носком; 3-4-и.п.То же левой ногой ( 6 раз).

5.» Вот мы и проснулись!». « И друг другу улыбнулись! К солнышку мы потянулись!».И.п.-встать около кровати на коврик.1-4-поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.

Комплекс 2

1.»Потягушечки». «Вот почти мы все проснулись и в кроватке потянулись».И.п.-лежа на спине,руки поднять вверх и опустить над головой,глаза закрыты.1-2- потянуться одновременно руками и ногами, растягивая позвоночник; 3-4-и.п. (6 раз).

2.»Проснулись». «Вот проснулись ручки, вот прснулись ножки и хотят быстрей бежать к маме по дорожке».И.п.- лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты.1-4-поочередно тянуть от себя правую и левую руку, 5-8- правую и левую ногу (носком,затем пяткой), (6 раз)

3.»Клубочек». «Не хотим мы простывать,хоть и начали дрожать.Мы совсем уже прснулись,к солнышку мы потянулись».И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища.1-2- свернуться в клубок,дрожать, изображая, что холодно;3-4- раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что тепло, улыбнуться(6 раз).

4.»Пальчики». «Пальчики хотят проснуться, чтоб в водичку окунуться».И.п.-сидя в постели, ноги скрестно, растирать ладони до появления тепла.

5.»Умоемся».»А теперь лицо умоем, глазки широко раскроем.Вот готовы мы вставать,бегать, прыгать и играть!».И.п.- сидя в постели, ноги скрестно.1-4-«умыть» лицо теплыми руками( 2 раза).