Комплексы упражнений после дневного сна.

1-ый комплекс.

1. И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в исходное положение.
2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п. , наклон колен вправо, в и.п.
3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, и.п., вдох(через нос).
4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.П.: стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Хлопок в ладоши – выдох; развести ладони в стороны – вдох.
6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

2-ой комплекс.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.
2. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.
3. И.П.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться, держать, вернуться в и.п.
4. И.П.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.
5. И.П.: о.с., прыжки на двух ногах.
6. И.П.: мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к своему дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе, тихое дыхание или шумное.

3-ий комплекс.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.
3. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклоны туловища вперед, и.п.
4. И.П.: вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
5. И.П.: руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох – присесть.
6. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

4-ый комплекс.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, п.и.
2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног, и.п.
5. И.П.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой о пол.
6. И.П.: стоя, руки на поясе, перекат с носков на пятки.

5-ый комплекс.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.П.: сидя в позе лотоса, массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.П.: то же, массаж пальцев рук – от ногтей до основания с надавливанием.
4. И.П.: то же, руки вперёд, массаж-поглаживание рук – от пальцев до плеча.
5. И.П.: то же, крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.П.: то же, ходьба на месте с высоким подниманием колен.

6-ой комплекс.

1. И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак, скрестить руки перед собой, развести руки, в и.п., вдох.
3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, опустить, поднять прямую правую ногу, в и.п.
4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо, в и.п.
5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, в и.п.
6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута – вдох, выдох.