**Гимнастика после сна**

***На кроватях***

1. и.п. - лежа на кровати, руки вдоль туловища

1-2 - руки вверх, потянуться

3-4 - опустить, через стороны вниз

(5-6 раз)

2. и.п. - то же

1-2 - поворот туловища влево

3-4-и.п.

5-6 - то же вправо

7-8 - и.п.

(по 3 раза)

3. и.п. - то же

1-2-руки вверх 3-4 - в стороны 5-6 - опустить

(4 раза)

4. и.п. - лежа, руками обхватить кровать

1-2 - поднять ноги (вместе, перпендикулярно кровати)

3-4 - опустить на кровать

(3-4 раза)

5.1-4 - медленно сползать на пол

5-6 - встаем рядом с кроватью

***Стоя на полу***

**1.** и.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу 1-2 - руки перед грудью (вперед)

3-4-на пояс 5-6 - вниз

(4 раза)

2. и.п. - ноги слегка расставить, руки за голову

1-2 - правую руку в сторону, ладонь вверх, за голову 3-4 - то же с левой руки

(6 раз)

3. и.п. - ноги слегка расставить, руки на пояс

1-4 - наклон вперед, вправо, назад, влево, вперед (вращение туловища)

 6-7 - и.п. То же в обратную сторону (по 3 раза)

4. и.п. - ноги вместе, руки на пояс

1-2 - сесть на корточки

3-4 - встать в и.п.

(4-6 раз)

5. и.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе

вдох - руки поднять вверх, потянуться, |

выдох - наклонить туловище вперед, руки опустить вниз

(4-6 раз)